

**FAITES
CE QUE VOUS**

**N'AIMEZ
PAS!**



Maîtrisez votre esprit pour accomplir plus.

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Renaud Demaret

Faites ce que vous n'aimez pas !

Maîtrisez votre esprit pour accomplir plus

Copyright © 2020 by Renaud Demaret

Éditeur :

Renaud Demaret

21 rue paul boilleau

51400 mourmelon le grand

Avertissement : Ce livre contient les mots et les vérités nécessaires pour provoquer un déclic important dans votre vie et dans votre façon de penser. Il ne ressemble pas aux livres de développement personnels classiques qui prônent l'utopie du bonheur absolu. La souffrance et la guerre totale envers soi-même sont ses doctrines principales, car c'est à ce prix uniquement que vous pourrez devenir un(e) dur(e) à cuire et acquérir une force mentale qui vous fera soulever des montagnes.

En aucun cas, Renaud Demaret ne pourra être tenu responsable des traumatismes physiques, émotionnels ou mentaux importants pouvant résulter de la lecture de ce livre et la mise en application des conseils qui y sont présentés à un niveau extrême. Les lecteurs doivent assumer l'entière responsabilité de leur sécurité et connaître

leurs limites ; ils doivent bien entendu consulter immédiatement un médecin pour tout symptôme pouvant nécessiter un diagnostic ou des soins médicaux.

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, numérisation ou autrement sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Il est illégal de copier ce livre, de l'afficher sur un site Web ou de le distribuer par tout autre moyen sans autorisation.

Pour plus d'informations :

<https://renauddemaret.com>

contact@renauddemaret.com

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy

Find out more at reedsy.com



*« À celles et ceux pour qui boire, manger, dormir et
respirer ne suffit pas. »*

Contents

I. RALLUMER LA FLAMME

1. L'embrasement

2. Vous pouvez tout affronter

3. La société est votre ennemie

II. LE CHEMIN DE LA SOUFFRANCE

4. La vie n'est pas là pour vous faire des cadeaux

5. Tout commence et tout finit dans votre esprit

6. Défier la douleur pour grandir

III. LA NAISSANCE D'UN(E) GUERRIER(E)

7. Le guerrier spartiate doit être votre modèle

8. Vous ne savez rien et personne ne sait rien non plus

9. Devenir l'un(e) des meilleur(e)s combattant(es)

10. Planifier sa propre mise à mort symbolique

11. Conquérir ses peurs et ses doutes

12. Le chemin de l'évolution

13. Parfois, même bien préparé vous allez échouer

14. Le sentiment d'insécurité et le doute

IV. VOTRE PLAN DE BATAILLE

15. Nous y voilà...

16. Il n'y a pas de ligne d'arrivée dans la vie

17. Le plan de bataille

18. Allez faire tout ce que vous n'aimez pas

I

Rallumer la flamme

L'embrasement

Il y a des moments dans notre vie où l'on ressent que l'on a désespérément besoin d'un changement radical sans pouvoir expliquer pourquoi. Cela arrive toujours lorsque nous subissons une grosse souffrance physique, mentale ou émotionnelle (une rupture que vous n'avez pas vu venir, l'humiliation de trop, la mort d'un proche, un accident terrible, un événement inattendu qui bouleverse votre vie, un échec sportif, le sentiment de toucher le fond).

Ces événements dramatiques à l'échelle de notre vie nous mettent un bon uppercut dans le visage et inversent la polarité de notre esprit, et nous passons de : « j'en ai ras le bol ! » à : « je vais tout faire pour que ça change ! », « cela ne va pas continuer ! », « je mérite mieux que ça ! », « je peux faire mieux que ça ! ».

« BOUM ! Quelque chose d'inévitable est en train de naître en vous ! C'est le carburant dont vous aviez besoin pour vous diriger vers votre nouvelle vie et changer les choses. »

Ce livre existe pour vous accompagner dans votre désir de changement. Il va vous aider à renforcer votre esprit pour faire de vous ce que j'appelle : un(e) guerrier(e) moderne, en vous donnant la force mentale nécessaire pour réaliser des challenges dont vous ne vous seriez jamais crus capables auparavant.

Après la lecture de ce livre, vous ne serez plus une personne « normale », vous ferez partie de « l'élite mentale ». Vous allez ressentir combien vous êtes puissant(e), combien votre ascension dans le monde est inarrêtable. Vous aurez le sentiment d'être à nouveau en contrôle de votre vie après des échecs ou des déceptions qui ont pu vous sembler insurmontables autrefois.

J'aimerais qu'en refermant ce livre, vous pensiez : « Je suis capable de tout ! » car vous l'êtes, vous avez un potentiel de dingue, mais la société n'a encore rien fait pour vous aider à le révéler. Ce livre va vous montrer la voie pour retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit, et vous sauver des mensonges et de la dépression qui peuvent exister dans votre vie.

J'ai écrit ce livre parce que j'avais mal, comme une réponse brutale à mes malheurs, et il est devenu mon remède, et il sera le vôtre ou celui de vos proches. Qu'importe comment votre situation semble désespérée à l'heure actuelle, votre âge, vos moyens, ou ce que vous voulez changer dans votre vie, je suis convaincu que ce livre fera s'embraser la petite étincelle qui brûle déjà en vous.

2

Vous pouvez tout affronter

Actuellement, il y a de fortes chances pour qu'il y ait des choses qui vous déplaisent dans votre vie :

- Vos relations avec les autres qui ne sont pas enthousiasmantes.
- Vous n'aimez pas votre corps, ou vous êtes en mauvaise santé.
- Votre situation financière n'est pas géniale.
- Votre boulot est devenu invivable.
- Des pensées négatives vous hantent toute la journée.
- Un échec récent qui vous a dégoûté d'une activité.
- Il y a des choses que vous aimeriez faire, mais que vous ne pouvez pas faire.

Il arrive aussi que la vie vous frappe sans prévenir comme dans ce cas :

- Un accident vous prive d'un, voire de tous vos membres.

Nous n'allons pas revenir ensemble sur toutes les situations de la vie qui craignent, car il peut y en avoir des milliers de possibles ; elles ont toutes en commun de nous vider de notre énergie, et de nous mettre dans un état mental, émotionnel et physique très bas.

Parfois, ces situations vont même jusqu'à nous faire penser à mettre fin à notre vie pour que tout s'arrête.

Mais ce serait une grosse erreur ! En fait, vous ne le voyez peut-être pas encore, mais les pires situations sont la source de l'immense pouvoir que vous allez pouvoir commencer à développer dès cette semaine.

Vous connaissez peut-être déjà des survivants comme Philippe Croizon ou Théo Curin qui ont accompli des exploits sportifs, notamment des exploits en natation comme la traversé de la manche pour le premier, ou de gagner une médaille d'argent sur 200 m nage libre aux championnats d'Europe de natation handisport pour le second, alors qu'ils ont été amputés des 4 membres. Théo Curin fait même du mannequinat et joue dans des séries TV ; des choses que le commun des mortels penserait impensables, voire n'essayerait jamais, même en étant 100 % valide.

Ils auraient pu voir la perte de leurs quatre membres comme quelque chose d'insurmontable ; mais ils ne l'ont pas fait ! Oui, c'est une situation qui craint à mort. Mais tant que vous n'êtes pas encore mort, vous pouvez vous relever de tout et combattre la vie comme un(e) enragé(e) !

Pour l'instant, croyez-le ou non, mais tout cela va passer :

- Ces accidents physiques ou maladies extrêmes.

- Ces chocs émotionnels inattendus.
- Ces moments d'humiliation épouvantables.
- Ces moments de solitude mortelle.
- Ces douleurs mentales, physiques ou émotionnelles que vous pouvez ressentir.

Rien n'est jamais définitif. Personne n'est jamais vaincu par la vie. Et votre voyage ne fait que commencer.

Face à ces problèmes majeurs, il n'y a que deux réactions possibles :

- Maudire le destin (*ce qui marche rarement*).
- Faire quelque chose de radical pour changer la situation.

Nos déclics sont presque toujours une réaction à une immense douleur que nous ressentons. Soudainement, nous désirons devenir quelqu'un de nouveau, avoir une autre vie, une autre situation, et un futur possible commence à se dessiner dans notre esprit.

On commence à s'imaginer une vie où l'on n'est plus une victime des circonstances, mais bien l'acteur majeur de sa vie. On ouvre son esprit et on crie alors aux dieux :

« Vas-y, envoie-moi toutes les saloperies que tu veux, je les affronterais les unes après les autres. »

Notre esprit commence à se révolter, il est maintenant prêt à partir en guerre contre le monde et à se créer une nouvelle identité, mais il n'a pas encore identifié son ennemie principale...

3

La société est votre ennemie

La société et son besoin de confort ; suivie de très près par sa doctrine du bonheur absolu comme modèle de vertu, a probablement déjà pratiquement endormi toute l'énergie colossale qui sommeille en vous et bouleversé l'équilibre de votre existence, et donc grandement nui à vos chances d'avoir une vie qui pourrait être magnifique.

Pire, elle ment, et vous incite à vous mentir à vous-même en ne donnant de la valeur qu'à la facilité, aux raccourcis et aux belles histoires, mais comme en vérité la vie n'est pas facile, cette propagande mentale va vous amener à quitter quelqu'un, vous sentir incomplet, et vous mettre à la recherche d'une utopie du bonheur qui n'existe pas dans le monde réel.

Le problème est qu'une société où la médiocrité est devenue la norme ne peut engendrer que des citoyens :

- Sans instruction.
- Sans compétences réelles.

- Sans discipline.
- Piégés avec un avenir qui semble sans issue.
- Au fond du trou.
- Dépressifs.
- Qui se mentent à eux-mêmes.
- Qui ont peur du futur.
- Étouffés par la pression et incapables de lui résister.
- Qui abandonnent facilement.
- Qui se laissent facilement impressionner.
- Qui ne connaissent pas leur raison d'être.
- Qui ne se sentent pas à leur place dans le monde.
- Qui se sentent blessés d'une manière ou d'une autre.
- Qui râlent facilement.
- Qui regrettent le passé ou un événement auquel ils n'ont pas participé.
- Qui se sentent trop jeunes (*ou trop vieux*) pour quelque chose.
- Qui ont peur de prendre les choses en main.
- Qui ont honte d'être ce qu'ils sont.
- Qui se contentent de ce qu'on leur donne.
- Qui n'ont le temps pour rien.

Oui, ça fait un paquet de choses... nos démons sont puissants, et encore, j'en ai oublié... Ces symptômes sont les maux d'une société qui, depuis des milliers d'années, est à la recherche du plaisir et des raccourcis faciles.

Ils ne sont bien sûr pas de votre faute, vous avez grandi et vivez dans cette société. En revanche, il est aujourd'hui temps de réagir pour reprendre le contrôle de votre vie. Ce livre va vous montrer comment retrouver le chemin pour vous réinventer, être fier de vous et revenir à la vie.

Mais ne croyez pas que ce sera facile, parce que :

- Vous allez en chier.
- Je vais vous faire suer (*mentalement, émotionnellement et physiquement*).
- Je vais faire souffrir et torturer votre ego.
- Je serais un ignoble salopard avec vous.

Mais ce sera pour votre bien et en plus vous allez adorer ça !

II

Le chemin de la souffrance

4

La vie n'est pas là pour vous faire des cadeaux

C'est indéniable. Chacun d'entre nous a un énorme potentiel qu'il pourra dans la plupart des cas exercer pendant au moins 20 ans d'existence sur Terre.

Vingt ans, ça n'a l'air de rien, mais c'est énorme. En quelques années, vous pouvez totalement changer de vie au moins 4 ou 5 fois. Mais pour ça, vous devez devenir un(e) vrai(e) guerrier(e) comme vous auriez dû l'être depuis votre naissance. Bien sûr, je vais vous aider à créer une nouvelle réalité pour vous-même. Mais ce ne sera pas facile, car rien de ce qui a de la valeur ne l'est dans la vie.

S'il y a bien une règle qui pourrait être universelle, c'est qu'aucun être humain n'aime souffrir. Notre instinct de survie nous amène à éviter deux types de souffrance :

- La souffrance physique.
- La souffrance mentale.

Mais comme nous n'avons plus à nous battre à chaque instant pour assurer notre survie au quotidien, notre instinct a commencé à chercher à se protéger d'autres types de souffrance, qu'il invente de toutes pièces, c'est par exemple le cas de la souffrance émotionnelle.

Comprenons-nous bien, la souffrance émotionnelle est bien réelle. Même si elle n'existe que dans notre tête, ses effets sur notre corps, eux, sont bien réels. Parmi les plus connus, on connaît aujourd'hui : le stress, la peur, la dépression. Autrement dit, des choses pas très rigolotes à vivre au quotidien.

D'après ce que j'en sais, même si je ne suis pas un scientifique de renom (*ou alors... un savant fou, et un génie du mal, au minimum*), il y a fort à parier que ces sentiments qui attaquent notre corps soient liés à un manque de dopamine.

Le besoin de dopamine

La dopamine (DA) est un neurotransmetteur, une molécule biochimique qui permet la communication au sein du système nerveux, et l'une de celles qui influent directement sur le comportement.

La dopamine renforce les actions habituellement bénéfiques telles que manger un aliment sain en provoquant la sensation de plaisir, ce qui active ainsi le système de récompense/renforcement. Elle est donc indispensable à la survie de l'individu. Plus généralement, elle joue un rôle dans la motivation et la prise de risque chez les mammifères et donc chez l'Homme.

Le problème pour les humains étant le suivant :

Quand vous vivez dans une société qui vous donne tout (ou presque tout) sans effort, comparé au monde animal, votre niveau de dopamine va rester faible, voire même être en dessous de la moyenne.

C'est pour cette raison que les personnes à la recherche d'adrénaline (*dont la dopamine est le précurseur*) vont avoir tendance à chercher à combler ce manque en ayant des conduites à risques telles que : accomplir des exploits physiques ou jouer de l'argent.

À travers mes yeux de savant fou, je suis convaincu qu'il existe une très forte relation entre le niveau de contrôle que vous pensez avoir sur votre vie, et votre taux de dopamine dans des conditions normales. Pour résumer, si vous n'avez pas assez de dopamine, vous n'êtes plus capable de grand-chose. Si vous en avez trop, vous partez en couilles. Et si vous produisez de la dopamine de manière irrégulière, vous avez des chances d'avoir des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

L'industrie du divertissement vous montre la voie tous les jours

Chaque jour, nous sommes des milliards à regarder des films ou lire des histoires qui racontent tous la même histoire :

Un héros a une vie difficile, il se lance dans une quête pour changer sa situation, il rencontre une tempête de merde et de problèmes, il les affronte, et il en ressort plus fort. Et parce qu'il a surmonté tous ces obstacles, le monde change et il obtient ce qu'il désirait au départ.

Pourquoi faisons-nous cela ? Pourquoi dépensons-nous quelque chose comme 300 heures par an pour voir ou lire ce genre d'histoires ? Tout simplement parce qu'il n'y a rien de plus jouissif et qui donne le plus de dopamine que de voir l'âme d'un homme détruite, se relever et surmonter tous les obstacles sur son chemin. C'est la chose à laquelle nous aspirons tous.

Nous voulons tous avoir l'étoffe d'un héros ou d'une héroïne. Nous savons tous que nous avons le potentiel d'accomplir quelque chose de spécial, de faire quelque chose que personne n'a fait avant. Sauf que contrairement à ce qui peut exister dans un film de fiction, ou dans la mythologie, aucun être surnaturel ne descendra sur Terre pour vous donner des pouvoirs extraordinaires.

Dans le monde réel, c'est à vous-même de créer votre chance.

Nous pouvons tous faire et être beaucoup plus que ce que nous sommes en ce moment. Nous le savons au fond de nous-même, mais surtout nous en avons besoin.

C'est pour vivre ces émotions par procuration et obtenir notre boost de dopamine que nous regardons des films ou lisons des histoires, mais aussi que nous consacrons autant de temps à des activités sans réelle valeur pour notre vie comme les réseaux sociaux sur internet.

Nous n'appliquons pas ce que nous voyons dans les films dans la vie

Dans la vie, lorsque nous rencontrons des difficultés ou des échecs, nous avons tendance à nous recroqueviller sur nous-même. On va par exemple se raconter des histoires négatives comme quoi quelque chose n'est pas fait nous.

Cela peut être avec les mathématiques, l'amour, l'argent, la natation, et cela se produit plus généralement avec toutes les difficultés que vous allez rencontrer dans la vie.

Notre esprit s'invente des barrières, des obstacles, des excuses, des processus complexes pour retarder ce qui doit être fait (*dans le cas de la procrastination*). Notre instinct de survie invente tout ce qu'il peut pour ne pas être confronté à des défis avec lesquels on n'est pas certain de réussir, et donc pour ne pas prendre le risque de connaître le sentiment d'inconfort lié à l'échec. Nous faisons cela dans le but de protéger notre ego.

La plus grosse barrière mentale (*qui est normale dans une société de confort comme la nôtre qui a déresponsabilisé l'individu et qui lui vend le divertissement comme le modèle idéal*) est ce que j'appelle « le déni de responsabilité », qui se transforme vite en une mentalité de victime.

Le principe est extrêmement simple et logique : « Si c'est l'autre qui est responsable de notre faiblesse de caractère, alors nous n'avons pas à nous remettre en question, ni à changer quoi que ce soit pour nous améliorer. »

C'est ainsi que chaque jour, on voit des personnes se plaindre du gouvernement, de leur famille, de leur patron, d'être malheureux à cause de quelqu'un, de ne pas avoir ce qu'ils veulent, du racisme, de l'industrie alimentaire, et de tout un tas d'autres choses...

Autrement dit, nous avons des gens qui ne regardent pas la vérité en face ! Vous n'êtes pas heureux dans votre vie? Vous n'accomplissez rien qui vous rend fier ? C'est uniquement de votre faute !

Je vous avais promis la vérité, vous allez l'avoir sans langue de bois

Alors oui, certains professeurs sont nuls de chez nul, comme certains politiques, tellement nuls qu'ils se plantent complètement dans leur mission. Certaines décisions prises par des incompetents peuvent impacter la vie des autres, c'est un fait avéré ! Et peut-être que votre patron est un vrai con ! Mais eux aussi sont dans le confort ! En fait, c'est tout le problème notre société, nous avons trop de confort à tous les étages, mais plus assez de gaz.

Dans notre société, personne n'aime entendre la vérité.

Le professeur n'a pas le courage d'entendre qu'il a échoué à enseigner à un élève difficile. Il va donc accuser son élève d'être « irrécupérable » et le mettre dans un coin (ça, c'est choisir le confort et se placer comme victime en tant que professeur !).

Le patron considère que la façon de gérer son entreprise est la meilleure qui soit (il est dans le confort et ne veut pas changer sa façon de faire, quoi qu'il arrive ; son salarié non plus, d'ailleurs.).

Le politicien raconte aux électeurs ce qu'ils ont envie d'entendre, mais pas ce qu'ils devraient entendre pour se faire élire (personne ne va voter pour quelqu'un qui va vous

dire qu'il faut que vous changiez, et que vous allez en chier ; ce n'est pas vendeur).

Mais ne croyez pas que les citoyens ne soient pas enchantés de ce système hypocrite ! Bien au contraire ! Nous vivons en réalité dans une société qui se compromet sans cesse (*autrement dit, une société qui arrange la réalité pour ne pas blesser les ego*).

Les valeurs que nous prônons ne sont pas en accord avec nos actes ou simplement la réalité.

Le truc, c'est que personne n'aime entendre la vérité. Individuellement et en tant que culture, nous évitons ce que nous avons le plus besoin d'entendre et allons toujours vers ce qui nous semble le plus confortable.

Voici des exemples que l'on peut entendre dans notre société actuelle :

On déclare que le réchauffement climatique est dû à la pollution industrielle. Mais la vérité c'est que le citoyen devrait complètement changer de mode de vie pour le stopper et qu'il n'est pas prêt à le faire. Résultat ? Soit on met en place ce mode de vie, soit on blablate et on fait des mesurette pour se donner bonne conscience.

On incite un enfant à dire la vérité quand il fait une bêtise, mais on va le punir quand il l'aura dite, l'incitant ainsi à mentir

la prochaine fois pour éviter une sanction.

Vous commencez à voir l'importance du problème ? C'est-à-dire que même si un professeur ou un directeur d'école reste dans ce genre de confort mental et émotionnel, la société est très mal barrée.

Mais en réalité, ils sont simplement à l'image de la vie, où les gens hors-norme sont rares. Le confort et la médiocrité étant la norme, ces personnes seront toujours des obstacles que vous devrez braver sur la route de votre ascension.

Tous les événements de la vie sont des défis à relever

La vie est un terrain de jeu immense, et, comme dans n'importe quelle bataille, il existe des aléas qui ne sont pas prévisibles à l'avance.

Qu'importe les challenges que vous aurez à relever, il y aura toujours une forme d'adversité à affronter. Vous y serez plus accoutumé si vous l'avez déjà affronté auparavant, mais si c'est la première fois, elle vous apparaîtra comme une montagne infranchissable.

Cela peut être des choses très simples comme :

- Votre conjoint qui vous quitte.
- Une conférence publique à assurer mais qui vous donne un trac énorme.
- Un examen à réussir pour passer en classe supérieure.
- Vous avez été piégé par quelqu'un que vous considériez comme un ami.
- Un groupe de gens qui a décidé de pourrir votre vie.
- Un marathon que vous devez courir.
- Laisser votre enfant à l'école pour la première fois.
- Une maison que vous devez acheter.
- Un emploi à trouver rapidement.
- Un livre à écrire pour la première fois.
- Un rendez-vous auquel vous avez peur de vous rendre.

- Un accident que vous avez subi et des méthodes de rééducation douloureuses qui ressemblent à de la torture.

On peut réagir à ces challenges de plusieurs façons. Souvent, notre voix intérieure s'orientera vers cinq stratégies possibles pour ne pas avoir à les affronter de manière frontale et subir un inconfort mental, physique ou émotionnel.

On essayera par exemple de :

- Trouver un raccourci.
- Trouver une porte de sortie.
- Déléguer notre responsabilité.
- Trouver des excuses.
- Rester dans notre situation actuelle ou revenir à une situation passée.

Je vous rappelle que la plupart du temps votre esprit invente déjà des stratégies d'évitement de la douleur, alors que vous n'avez même pas encore commencé à souffrir.

Voici quelques exemples de stratégies d'évitement :

Lors d'un examen, pour éviter la douleur de potasser ses cours à fond, on peut choisir un raccourci à la douleur comme le fait de tricher.

Si l'on doit tenir une conférence publique et qu'on a peur du jugement des autres, on tombera bizarrement malade pour se dessiner une porte de sortie.

Si l'on doit trouver un emploi, on déléguera la responsabilité à l'agence pour l'emploi afin de ne pas subir le rejet ou en chercher un soi-même, car l'on sait que ce n'est pas facile.

Si l'on doit terminer l'écriture d'un livre pour ne pas blesser notre ego et subir un jugement négatif, on va continuer à travailler dessus indéfiniment. Cela deviendra donc une excuse légitime pour montrer son texte à personne.

Nous avons une créativité débordante lorsqu'il s'agit d'inventer des excuses pour justifier notre abandon d'un challenge. Nous avons déjà vu deux types d'excuses :

- **L'étiquetage** (on l'a vu avec l'exemple de l'enfant, où le professeur va l'abandonner à son sort parce que « c'est un cas désespéré »), il consiste à mettre des étiquettes aux gens et à expliquer leurs difficultés ou leurs réussites avec un étiquetage. On s'en met parfois à nous-même en déclarant des choses comme « *je ne suis pas bon en...* » et en se mettant l'étiquette « *nul en...* ». Mais nous mettons aussi des étiquettes sur les autres pour garder notre niveau de confort et ne pas blesser notre ego lorsqu'on se compare à eux, par exemple : « *il a*

réussi parce que ses parents étaient riches. », étiquette : « parents riches ».

- **La victimisation** (*des événements traumatisants, le racisme, le système, les autres, etc.*). Dois-je vous rappeler à nouveau que Philippe Croizon a traversé la manche à la nage avec ses 4 membres amputés ? Vous ne devenez victime des événements que si vous acceptez de l'être. Il n'y a pas d'excuses valables ! Jamais !

Je fais ici un petit aparté pour vous dire que si vous avez réellement été victime de graves traumatismes, violences, humiliations, ou été victime de racisme, d'homophobie, de maltraitance, ou de toutes ces choses dégueulasses à cause d'un ou plusieurs rebuts de l'humanité, je comprends que ça puisse vous bloquer à ce stade de votre lecture.

Néanmoins, il faut maintenant laisser ça derrière vous et ne plus laisser ces choses vous définir à elles seules. Ces personnes médiocres ou ces événements ne doivent pas avoir pris votre âme. Vous êtes plus fort(e) que ça ! Nous verrons un peu plus loin dans ce livre comment vous servir de ces mauvais souvenirs comme carburant pour votre renaissance.

On essayera de vous briser ou de vous stopper des milliers de fois

Sachez aussi à ce stade qu'on essayera de vous briser mentalement à de multiples reprises dans votre vie.

On essayera de :

- Vous terroriser.
- Vous insulter.
- Vous crier dessus.
- Vous torturer.
- Vous enrager.
- D'exploiter vos peurs et vos insécurités pour vous contrôler.
- Détruire votre confiance en vous.
- Vous provoquer des insomnies pendant des semaines.
- De vous menacer ou de menacer vos proches.

Pourquoi toute cette haine ? En général, c'est parce qu'avec votre courage vous allez mettre les autres mal à l'aise dans leur petit confort quotidien. Ils ne montreront aucune pitié, seront méchants et essayeront de vous décourager jusqu'à ce que vous réussissiez à prendre leur âme.

En tant que créateur de contenu pour le web, je reçois par exemple plusieurs fois par semaine des messages ou commentaires me disant à quel point je ne devrais pas faire ce que je fais, que je suis

un voleur de contenu d'autres personnes, que j'écris comme mes pieds, que je suis un arnaqueur et pas mal de commentaires qui mettent en doute la véracité de ce que je peux enseigner.

Dès que vous allez être un peu connu pour quelque chose (*si vous commencez à gagner des challenges sportifs, si vous êtes différent, que vous pensez ou vous habillez d'une façon spéciale, etc.*), vous allez rendre des gens inconfortables, mais ça, c'est leur problème et pas le vôtre !

Avec le temps, vous remarquerez que ces tentatives de vous briser mentalement ou physiquement viendront souvent de leurs propres peurs et insécurités. Comme ces brutes se sentent en danger par ce que vous faites, ils tentent de vous faire abandonner tout espoir et de renier votre existence. Le truc est d'arrêter de douter de votre grandeur et de commencer à vivre une vie géniale sans donner d'importance au jugement des autres (*même à vos proches qui vont projeter leurs propres peurs et insécurités sur vous*). Ce livre va bien sûr vous donner des pistes pour vous y aider.

Parmi les stratégies d'évitement que l'on s'invente, il y a aussi :

- **Le besoin de repos** (*on se repose au minimum 56 heures par semaine après un travail classique*). Les vacances et le repos ne sont qu'une excuse pour fuir quelque chose elles aussi.

- **Le manque de temps** (*là encore, si on enlève le temps passé sur la TV ou les réseaux sociaux, chaque Français a, je pense, au moins 14 heures de plus par semaine où il ne fait rien d'utile pour sa vie*). Si vous avez une famille de 6 à 12 personnes à gérer, et que c'est non, il faut s'arranger à se dégager plus de temps pour soi. Hormis cette situation très particulière, vous avez du temps pour réaliser des challenges.
- **Les conditions extérieures** (*les sportifs en herbe connaissent bien celui-ci*). Là encore, pipeau, tant qu'il n'y a pas de verglas ou de tremblement de terre, vous pouvez aller pratiquer une activité sportive, même sous la pluie et à 0 degré.
- **Emmanuel Macron** (*il est aux ordres des banques, du capitalisme et du nouvel ordre mondial !*) Admettons que ce soit le cas ? Et alors ? Ça peut faire bien chier et être en total désaccord avec notre vision du monde, mais en quoi cela nous empêche de réaliser nos challenges personnels ?).
- **La destinée** (*je suis maudit(e) ! Je n'ai jamais de chance !*) Oui, d'ailleurs je vous maraboute tous les jours. Pipeau, bien entendu.
- **L'avenir/le résultat incertain** (*c'est la crise, c'est trop risqué*). Pipeau ! Les crises et les gros problèmes sont même les meilleures opportunités qui existent. Mon défi personnel du moment c'est d'ailleurs de terminer ce livre pendant le confinement lié à la crise du coronavirus.
- **Le manque de preuves évidentes** (*si l'on considère que nous vivons dans une société du confort, et donc de la médiocrité, personne ne peut avoir de preuves véritables, car personne*

d'autre que vous ou presque ne fera l'effort de les chercher avant d'affirmer quelque chose). Donc, vous pouvez encore attendre longtemps avant d'avoir des preuves évidentes pour commencer quelque chose.

Avec ces exemples assez banals, j'imagine que vous commencez à voir l'ampleur de la tâche qui nous attend pour dompter votre esprit, car il ne se limitera pas à ces stratagèmes pour tenter de vous arrêter, et il inventera encore des choses encore plus originales pour vous dissuader de répondre aux défis que la vie vous lance.

Tout commence et tout finit dans votre esprit

Ce que je sais, c'est que vous n'êtes pas encore conscient de votre vrai potentiel. Certaines personnes ont même pu vous dire que vous ne valiez rien de manière directe ou indirecte, mais c'est totalement faux.

En revanche, il est probablement vrai qu'aujourd'hui vous exploitez moins de la moitié de votre vrai potentiel, que votre potentiel maximal est encore non déterminé et que vous ne savez pas de quoi vous êtes réellement capable. Tout notre travail ensemble va donc être de vous aider à réaliser ce que vous pensiez impossible jusqu'ici.

Toute votre vie, vous avez sous-performé jusqu'ici

Je suis certain que vous n'avez pas toujours mis tout ce que vous aviez dans votre vie, car vous n'y avez jamais été obligé, et vous n'en aviez pas besoin non plus pour survivre.

Il y a de fortes chances que personne ne vous ait obligé à avoir 20/20 à vos contrôles, de terminer premier à chaque course, ou de travailler 2 fois plus que quelqu'un d'autre juste pour savoir si vous pouviez le faire ou non.

Dans une société de plaisir et de médiocrité, c'est tout à fait normal, nous sommes même prêts à faire disparaître les notes du système scolaire, donner des médailles de participations et vouloir travailler moins, mais être payés plus. Pour que tout le monde soit content et qu'une personne ne ressente pas l'inconfort d'avoir des choses négatives dans sa vie.

Le problème avec cette attitude, c'est qu'en réalité personne n'est content, car si vous faites ça, tout le monde va manquer de dopamine. Vous vous souvenez de la dopamine ? Je vous en ai parlé au début du livre. Pour faire simple, on en fabrique biologiquement en réalisant quelque chose que l'on ne pensait pas possible au départ.

Typiquement, en se déchirant pour avoir une bonne note, pour être premier dans une compétition, ou en devenant l'employé du mois dans son entreprise. Vous ne vous êtes jamais senti déprimé quand vous aviez l'impression d'être une rock star, ou gagné quelque chose d'important. En revanche, les chanteurs qui connaissent des périodes difficiles vont parfois jusqu'à se suicider, car ils sont passés d'une dose de succès massif (*et donc de dopamine*) à l'anonymat presque total (*un manque de dopamine extrême*).

Voici la vérité de notre vie :

Si nous ne donnons pas notre maximum en nous lançant des défis impossibles toute notre vie, notre vie ne vaut rien et on ne se sent pas vivant.

Le monde dans lequel vous vivez n'est pas tendre, derrière une apparence de confort et de guimauve, il est aussi impitoyable qu'il l'a toujours été depuis des millénaires, mais peu d'entre nous en ont pris conscience à l'heure actuelle.

Réussir sa vie ne consiste qu'à reprendre le contrôle de son esprit, car en réalité, la seule personne contre laquelle vous vous battez, c'est toujours vous-même. Il y a le « vous » audacieux, prêt à s'engager et révolutionner le monde depuis son canapé. Puis, il y a le « vous » qui lorsque les choses deviennent difficiles commence à chercher des portes de sortie plutôt que de se montrer héroïque

Tout commence et tout finit dans votre esprit.

Vous pouvez devenir plus que ce que vous imaginez. N'importe qui peut changer sa vie. Mais pour ça, vous devez accepter de souffrir à l'extrême, et même de chercher à réaliser les tâches les plus difficiles que vous pouvez imaginer avec succès, pour vous confronter sans cesse à cette douleur sans jamais vous arrêter. Cela vous rendra fier et vous ne vous ennuierez plus jamais dans votre vie !

Défier la douleur pour grandir

Avouons-le, nous recherchons tous des récompenses (*honorifiques ou non*) sans rien donner en échange ou presque. Nous évaluons toujours le risque/bénéfice avant de nous lancer dans une nouvelle tâche. Nous avons été conditionnés à « savoir ce qu'on peut y gagner », plutôt qu'à « montrer qui nous sommes » lorsqu'une occasion se présente à nous.

En tant que société, nous avons perdu ce goût d'accomplir des choses impossibles, et même d'aller chercher plus loin que ce que des pseudo-experts peuvent nous dire. C'est-à-dire que nous ne voyons plus que les opportunités de s'illustrer, mais surtout de grandir personnellement sont partout autour de nous.

Personne ou presque ne se dit plus :

- Je vais être 10 fois meilleur que le minimum attendu.
- Je vais me lancer un défi juste pour voir de quoi je suis capable.

En revanche, on se dit facilement :

- Je vais prendre ce job parce qu'il paye bien.

- Je vais courir cette course parce qu'elle est prestigieuse et avec un bon cash prize pour le vainqueur (*une récompense en argent*).

Comme souvent dans la vie, nous nous trompons d'objectifs et ne voyons pas l'essentiel. Je pense que vous l'avez maintenant compris, l'essentiel de tout objectif n'est pas de savoir ce que vous allez y gagner en le réalisant, mais si vous allez être en mesure de résister à la souffrance que vous allez devoir endurer pour réaliser ce défi. C'est cette attitude qui fera de vous une personne remarquable et quelqu'un que l'on veut avoir avec soi.

Car oui, même si nous évoluons dans une société qui cherche le confort et où les gens normaux sont récompensés alors qu'ils ne le méritent pas, vous pouvez fasciner les gens en ayant comme leitmotiv de constamment chercher ce dont vous êtes capable, et en transcendant les capacités humaines traditionnellement reconnues. Cela devrait d'ailleurs être la façon dont chaque humain devrait se comporter.

La douleur est un test de votre force mentale

Si ce livre fait l'apologie de la souffrance et de la douleur comme la valeur suprême à chasser pour réaliser des défis, pour y arriver et supporter tant de peines, vous avez aussi besoin d'adopter l'esprit d'une personne dure à cuire.

C'est-à-dire une personne qui a un comportement extrême et à la recherche de la douleur en toutes occasions. Ce comportement doit devenir votre éthique pour progresser dans un domaine.

Pour mieux l'assimiler, j'ai créé pour vous un credo que vous devez faire vôtre. Apprenez-le par cœur et répétez-le plusieurs fois. Voici donc le credo de l'extrême :

« Le monde attend de moi que j'affronte des défis que presque personne d'autre que moi n'est assez fort pour affronter. »

« Dans ma quête, je tenterais d'aller plus vite et plus loin que les autres en me tenant mentalement, physiquement et émotionnellement prêt à toutes éventualités. »

« L'abandon ne fera pas partie de mon vocabulaire. »

« Sur ma route, j'affronterais tous mes ennemis et les vaincrais sur le champ de bataille sans montrer aucun signe

de faiblesse, que ces ennemis soient réels ou imaginaires. »

« Et enfin, par mes actions courageuses et mon engagement extrême, je serais une source d'inspiration pour les autres qui se débattent, qui par mon action deviendront les meilleurs parmi les meilleurs. »

C'est en suivant ces quelques idéaux que vous pourrez renforcer votre force mentale et devenir l'un des guerrier(e)s les plus durs à cuire qui n'aient jamais vécu.

Lao-Tseu a dit :

« Ceux qui savent ne parlent pas, ceux qui parlent ne savent pas. Le sage enseigne par ses actes, non par ses paroles. »

Vous avez déjà dû le remarquer, votre manière d'être convaincu ou d'avoir envie d'apprendre qui est la plus efficace, c'est quand vous voyez quelqu'un faire quelque chose qui vous impressionne et qu'ensuite vous voulez l'imiter. Autrement dit, vous êtes davantage convaincu par des gens qui sont des preuves vivantes de la philosophie qu'ils prônent, plutôt que par ceux qui déclarent leur philosophie sur la place publique.

Face à la souffrance, les belles paroles ne résistent pas et les masques tombent. Parce que s'il est facile d'être ouvert d'esprit et motivé bien au chaud dans son canapé devant un bol de pop-corn, après une émission politique, un cours de yoga ou une promenade ;

face aux difficultés, face à un danger imminent ou lorsque vous souffrez, c'est beaucoup moins facile de garder l'esprit ouvert et de ne pas tomber dans la facilité.

J'ai d'ailleurs tendance à dire que :

« C'est dans la difficulté que se révèle le vrai caractère des gens. »

L'écolier qui va renoncer devant la difficulté et quelques échecs à plusieurs contrôles, le sportif du dimanche qui va céder face à sa douleur physique, le politicien qui va démissionner après avoir été victime d'une humiliation ou d'un scandale public...

Cela a dû vous arriver, car ça nous arrive à tous. Dans une société de plaisir, aller vers la souffrance n'est pas notre priorité ou notre choix logique. Pourtant, c'est la voie sacrée pour développer sa force mentale.

Commencez par les challenges sportifs

Le sport, par sa nature compétitive, et la possibilité de battre des records est une bonne discipline pour habituer/acoutumer son mental à la douleur et à l'inconfort dont vous aurez besoin pour réaliser tous les défis que vous allez vous fixer plus tard.

Les défis athlétiques sont intéressants, car ils vous font très vite souffrir physiquement et vont donc rapidement mettre votre mental à l'épreuve.

Si vous avez déjà essayé de courir quelques kilomètres sans entraînement préalable, vous avez dû vous rendre compte que dès que vous commencez à avoir quelques douleurs dans le corps (*ou les poumons en feu*), votre mental vous envoie des messages comme :

- « C'est douloureux ! »
- « Pourquoi tu t'infliges ça ? »
- « Si tu n'arrêtes pas, tu vas bientôt mourir. »
- « Aïe aïe aïe, j'ai mon ongle qui frotte le bord de la chaussure, ça va s'infecter. »
- « Si tu dépenses trop d'énergie aujourd'hui, ça va être dur pour le travail demain. »
- « Va jusque derrière l'église et après tu t'arrêtes. »
- « Tiens, et si je mangeais une pizza après ? »

- « Il n'y a rien de honteux à abandonner avant la fin quand on est trop fatigué. »
- « Si tu continues, tu vas te blesser. »

Mais la souffrance existe aussi dans les activités intellectuelles, par exemple quand j'écris un livre, ma petite voix interne me souffle des choses comme :

- « Tiens, ce texte-là serait mieux pour un article de blog, plutôt qu'un livre. »
- « Tu devrais reposer un peu ton esprit, regarder une série et reprendre ensuite. »
- « Tu as assez travaillé pour aujourd'hui. »
- « Tu ne peux pas travailler tant que cette mouche sera dans la pièce. »
- « Tu sais, une émission culturelle c'est un peu comme travailler, mais sans travailler tu vois, tu devrais essayer... »
- « Attention, tu vas avoir mal aux yeux ou au crane à écrire autant. »
- « Écrire un livre, c'est très dur. Je n'ai pas l'impression que tu y arriveras cette fois-ci. C'est plus difficile que d'habitude. »
- « Personne ne lira ce livre, pourquoi s'embêter à l'écrire ? »

Vous connaissez cette petite voix... Nous en avons tous une en nous. Elle vous soufflera toujours des pensées d'abandon dès que vous allez effectuer une tâche plus difficile que d'habitude, elle se fait entendre plus ou moins fortement quand quelque chose nous met mal à l'aise ou nous fait souffrir. Plus le niveau de torture émotionnelle, mentale ou physique que l'on s'inflige est important,

plus elle va se montrer créative pour nous stopper dans nos actions courageuses.

Même si nous avons tous un seuil de tolérance différent à la douleur avec l'expérience dans les défis que nous affrontons, cette petite voix sera toujours là, tapie dans l'ombre, car cette petite voix, c'est simplement votre instinct de survie qui s'exprime en pilote automatique. Le même qui vous dit : « Ne saute pas dans un volcan ou tu vas mourir. », ou « vas-y, tu peux traverser la route. ». C'est lui qui vous protège du danger au quotidien.

Désactiver les notifications de votre instinct de survie

Le problème, c'est que contrairement à d'autres espèces qui peuplent la Terre, l'humain n'a plus vraiment à se préoccuper de sa survie. Il a déjà tout ce dont il a besoin à portée de mains (*nous n'avons pas à aller chasser des bêtes féroces dans la jungle pour nous nourrir, certains humains dans des contrées sauvages ou des zones extrêmes oui, mais pas le citoyen européen qui a un supermarché à moins de 30 km*). Nos défis au quotidien sont donc d'une toute autre nature.

Comme votre instinct de survie s'ennuie, il a tendance à inventer des menaces qui ne sont pas réelles ou immédiates, des menaces mentales ou émotionnelles pour vous protéger d'un danger potentiel. En temps normal, c'est un super système pour vous maintenir en vie, mais il est terrible en matière de performances au quotidien, car si vous l'écoutez, vous ne bougerez pas tant que vous ne vous sentirez pas menacé.

Vous aurez des pensées perverses qui semblent sensées comme :

« Il faut être fou pour se lever à 4 heures du matin et aller courir un marathon. »

Ou encore en écrivant un livre :

« Mais mec, qui a besoin de ce putain de livre ?! Arrête de te torturer comme ça, abruti ! »

J'écris ça et je ris en même temps, mais vous n'imaginez pas le calvaire que cela peut être d'écrire un livre. Vous vous asseyez devant un bureau, et vous dites à votre instinct de survie :

« Ok mon petit Monsieur, j'ai décidé d'écrire un livre de développement personnel, on va donc prendre 4 à 6 semaines de notre vie pour nous documenter, créer un plan structurel du futur livre pendant au moins 2 semaines, écrire un premier jet, puis écrire au minimum 20 000 mots, qu'il faudra ensuite relire et corriger entièrement. J'ignore si ce livre rencontrera le succès et si nous tirerons un quelconque bénéfice émotionnel à y passer autant de temps, mais ce qui est certain, c'est qu'on ne doit pas l'écrire dans ce but. »

Et là, la petite voix vous répond :

« Ok, va te faire attraper par un gorille dans les profondeurs de la jungle et surtout ne reviens jamais ! »

Si vous vous demandez pourquoi peu de personnes terminent d'écrire des livres ou ne sont pas de grands sportifs, c'est exactement pour cette même raison. Ils ont succombé aux tentatives de corruption de leur petite voix interne. Cette petite voix diabolique ne va pas cesser d'essayer de vous tenter pour se sortir de la souffrance que vous êtes en train de lui imposer.

On n'abandonne jamais par manque de potentiel, mais simplement pour ne plus souffrir. Notre instinct de survie recherche toujours du confort et des récompenses immédiates, qu'importe le défi que vous allez imaginer réaliser et lui imposer, surtout quand ce défi est plus difficile que la normale, ce qui est la définition même d'un challenge.

Et si dans mon domaine, je peux facilement échapper à la douleur et à l'inconfort en faisant quelques pauses avant de reprendre le travail, un sportif, lui, ne le pourra pas et il devra composer avec une petite voix qui n'aura qu'un espace de créativité très réduit pour l'influencer.

Quand vous n'avez aucune intention d'arrêter, la petite voix va vous envoyer des messages comme :

- « J'ai mal ! »
- « J'ai très mal ! »
- « Ton père avait raison, tu ne sais pas courir ! »
- « Tu es sûr que ton pied va tenir ? »
- « Tu ne peux pas gagner, tu as trop de retard. »
- « C'est un défi trop gros pour toi ! »
- « Imagine si tu fais une crise cardiaque, ça serait bête comme mort. »
- « J'ai envie d'un bon lit bien chaud. »
- « On va rater les rediffusions de *L'agence tous risques*. »

Même si le seuil de souffrance est différent pour tout le monde, l'impulsion de succomber à la petite voix est universelle. La vérité, c'est que la plupart d'entre nous abandonnons alors que nous sommes très loin de notre capacité maximale d'effort.

Pour vous donner un ordre d'idée, quand votre esprit commence à penser qu'abandonner est le seul choix sensé, que vous êtes à bout de forces, vous pouvez encore fournir au moins le double d'efforts. C'est-à-dire que si vous maintenez votre effort malgré la résistance mentale qu'elle vous oppose, vous vous ouvrirez la voie vers de nouveaux niveaux de performances et d'excellence dans le sport, dans un travail, dans vos études, dans vos relations et dans la vie.

Pensez à ces gens qui sont confrontés à des dangers extrêmes, qui soulèvent des véhicules à mains nues, alors que dans le quotidien, ils n'ont pas de force apparente. Vous êtes beaucoup plus fort physiquement, mentalement et émotionnellement que vous pouvez le penser. La question est de savoir :

Allez-vous écouter la petite voix lorsqu'elle vous suggère que vous êtes à bout de forces ?

III

La naissance d'un(e) guerrier(e)

Le guerrier spartiate doit être votre modèle

Le premier axe pour avancer dans la vie est de réfléchir au rôle que vous voulez décider de jouer à l'avenir dans notre monde. C'est important, car jouer un rôle, et tenter de rendre le personnage réel et juste comme le ferait un acteur, c'est ce que nous faisons chaque jour. Le problème est que dans notre vie quotidienne, nous ne jouons malheureusement pas qu'un seul rôle, nous sommes l'enfant, le parent, l'ami, l'employé, le patron, le malade, le sportif, l'amant. Nous avons tendance à penser que devons jouer plusieurs rôles en même temps, et nous les jouons très mal.

Imaginez si Brad Pitt jouait 10 rôles en même temps et dans des films différents. Les producteurs et réalisateurs seraient contents, mais sa performance dans chaque film serait médiocre.

Le rôle que je vous propose d'endosser à partir de maintenant pour mener votre vie, que vous soyez homme ou femme, c'est celui du guerrier spartiate !

Voyons un petit bout d'histoire avant d'aller plus loin :

« À l'aube de notre civilisation, dans les provinces grecques. Et plus particulièrement à Sparte. L'armée occupe une place particulière, cité où tous les citoyens en âge de porter les armes sont censés être des hoplites (fantassins lourds) et, en conséquence, subissent depuis leur enfance une éducation qui doit les préparer au combat. Elle est également le vecteur de la puissance spartiate dans le Péloponnèse et plus largement, dans toute la Grèce. »

« Seuls capables de mener à bien des manœuvres complexes sur le terrain, ils apparaissent aux Grecs comme un modèle d'efficacité et de discipline : Plutarque a écrit que la seule réputation des hoplites spartiates « frappait d'effroi leurs adversaires qui, même avec des forces égales, ne se croyaient pas capables de lutter sur un pied d'égalité contre des Spartiates. »

Autrement dit, autrefois, le guerrier était le modèle ultime. Aujourd'hui, qui sont nos modèles et les modèles à qui la jeunesse veut ressembler ?

- Des chanteurs ou des stars de cinéma.
- Des mannequins.
- Des humoristes.

- Des YouTubeurs.
- Des sportifs.

Alors attention, je n'ai rien contre ces modèles, bien au contraire, mais la société vend ces modèles comme des choses « faciles ». Elle ne montre pas les galères, les souffrances et les crises existentielles qu'ont subi ces personnes pour en arriver à leur niveau d'excellence.

Elle ne dit pas non plus comment certains d'entre eux en ont chié pour en arriver là. Par exemple, prenons un prodige du Judo : Teddy Riner. Avant de devenir le plus grand judoka français et de rendre les japonais admiratifs, combien de fois s'est-il fait briser ou mettre minable par ses partenaires d'entraînement dans l'élite ? Combien de fois sa petite voix lui a soufflé d'abandonner ?

S'il n'avait pas eu le désir en lui de devenir un dur à cuire et d'agir comme le ferait un dur à cuire face à la difficulté, il aurait abandonné sa formation et ses rêves de titres, et il ne serait jamais monté en puissance pour devenir le champion que l'on connaît aujourd'hui.

La bataille des Thermopyles

Vous connaissez sûrement l'histoire des 300 guerriers spartiates conduits par Léonidas 1er, à la bataille des Thermopyles, l'un des plus célèbres faits d'armes de l'histoire antique.

Voici le tableau :

« L'armée grecque, environ 7 000 Hoplites, tente de retenir l'armée perse de Xerxès 1er, laquelle compte, selon les estimations modernes, entre 70 000 et 300 000 soldats à l'entrée du défilé des Thermopyles qui commande l'accès à la Grèce centrale, le long de la mer Égée. »

« À la suite d'une manœuvre de contournement par les Perses, la plupart des Grecs — pris sur leurs arrières — abandonnent le champ de bataille à cause de la trahison d'un des leurs, et seuls les 300 soldats spartiates commandés par le roi Léonidas 1er, ainsi que 700 soldats de Thespies sous les ordres de Démophilos décident de combattre jusqu'au sacrifice, malgré une infériorité numérique prononcée, pour laisser aux Grecs le temps d'organiser leur défense. »

Avec l'esprit actuel, on se dirait immédiatement qu'une bataille de 7000 hommes contre 70 000 à 300 000 hommes serait immédiatement perdue d'avance et on n'essayerait même pas de

combattre. Pourtant, sur l'ensemble de la bataille, ces braves ont infligé 20 000 morts à l'armée perse, selon Hérodote.

Extraordinaire, n'est-ce pas ? S'ils n'ont pas gagné la bataille, ils ont montré pour l'éternité et les besoins de ce livre (*je suis sûr qu'ils y pensaient déjà*) quel pouvoir l'idée de vous voir comme un(e) dur(e) à cuire et d'agir comme tel pouvait vous apporter.

Être dur, c'est principalement être dur envers soi-même

Lorsque l'on pense au concept de guerrier et de dur à cuire, on a tendance à lui associer un tas de choses négatives comme la méchanceté, la tyrannie, la violence, et d'autres choses peu ragoûtantes. Cela s'explique par le fait qu'après la civilisation grecque, la civilisation romaine a usé du pouvoir militaire et de la violence pour asseoir son pouvoir. On fait donc souvent la confusion entre « pouvoir » et « esprit guerrier ».

Tous les jours, je vois des personnes sur les réseaux sociaux et dans des groupes tenter de s'approprier du pouvoir ou de la reconnaissance sociale à la façon romaine. Cela peut être le politicien qui profite d'une crise pour faire passer ses idées impopulaires en temps normal, l'internaute qui fait une publication sur Instagram ou Facebook pour avoir un peu d'attention au lieu d'une proclamation en place publique, ou la personne qui demande une augmentation de salaire, ou qu'on reconnaisse la pénibilité de son travail. Et dans le cas où ça ne marcherait pas, comme un Romain, elle va commencer à répandre du poison sur ses contradicteurs et ses opposants.

Au quotidien, ce sont des tentatives de gagner du pouvoir qui réussissent plus ou moins... chacun voulant être au-dessus des autres, et mis en avant pour ses efforts, ses idées, qui il/elle est.

Cependant, cela n'a rien à voir avec l'esprit guerrier en lui-même. L'esprit guerrier consiste à maîtriser sa force mentale pour devenir un(e) dur(e) à cuire. Le guerrier aspire à des choses simples, comme :

- Aller plus loin que la norme.
- Faire plus que le résultat demandé.
- Être l'homme le plus dur au monde.
- S'imposer et prendre du plaisir à réussir des challenges impossibles.
- Rechercher à se mettre volontairement dans des environnements/conditions extrêmes.
- Prouver sans cesse aux autres et à soi-même qu'il est capable de tout.
- Aller à la source de toutes ses peurs et insécurités pour les anéantir.
- Être un champion dans la vie.

Pour un dur à cuire, la richesse, la célébrité, un garage plein de belles voitures, des résultats importants, un harem plein de belles femmes (*ou d'hommes*) n'a aucune importance. Il trouve sa valeur et sa fierté dans le fait d'être un des hommes les plus durs qui existe.

Je parle souvent d'hommes, car on associe souvent la nature guerrière à l'homme, mais il existe aussi des guerrières du quotidien qui n'en portent pas le nom. C'est par exemple ces femmes qui :

- Ne cèdent pas aux caprices de leurs enfants.
- Prennent des cours du soir pour se perfectionner dans des domaines.
- Qui se battent pour leurs idées ou changer les choses.
- S'investissent pour leur famille.
- Mettent des enfants au monde (*quelle épreuve de guerrière et de championne !*).

Le monde a aussi besoin de femmes dures à cuire, surtout lorsqu'on sait que les hommes modernes, en plus de ne plus avoir d'esprit guerrier, ont abandonnés leurs attributs masculins et se féminisent de plus en plus ; ce qui, encore une fois, est normal dans une société qui fait la propagande du confort et du plaisir. Pourtant, la vie ne fonctionne pas comme ça.

La peine croissante que vous êtes prêt à endurer sera toujours le seul révélateur de votre valeur personnelle pour la société.

En vérité, beaucoup de gens se plaignent, mais peu d'entre eux se bougent les fesses pour affronter les blocages mentaux qui les emprisonnent et préfèrent le confort et le plaisir à la douleur.

On a donc toute une génération d'adultes qui apprennent aux enfants que si c'est trop dur, ils peuvent renoncer à un défi pour faire quelque chose de plus amusant. Une société dans laquelle adultes comme enfants n'ont plus d'esprit guerrier, et où aucune figure héroïque valable à imiter ne semble se dessiner. On consomme

frénétiquement la propagande de l'industrie du divertissement pour avoir notre petite dose de dopamine quotidienne, et en définitive, on passe plus de temps à regarder des histoires héroïques, ou à nous immerger dans des réalités fictionnelles qu'à devenir nous-même des héros grecs.

Vous ne savez rien et personne ne sait rien non plus

Nous vivons dans une société où beaucoup se voient plus beaux qu'ils ne le sont réellement. Quasiment chaque jour, je rencontre des gens qui viennent me jeter leur ignorance et leur arrogance au visage.

Certains diraient que nous vivons dans une société égoïste où chacun ne pense qu'à lui-même. C'est à la fois vrai et faux. En réalité, nous vivons dans une société où chacun pense à sa survie, son ego et son confort. C'est ce qui donne une société capitaliste, ou des gens qui se ruent sur le papier toilette en temps de crise (*si je peux comprendre pour les caddies remplis de nourriture, je vous avoue que pour le papier toilette, je cherche encore à comprendre ce phénomène*). C'est aussi pour des raisons liées à ces trois concepts (*survie-ego-confort*) que des gens se ruent sur les derniers gadgets à la mode.

Comprenons-nous bien. Personne ne va mourir s'il a du caca sur les mains ou n'a pas le dernier gadget à la mode. Oui c'est sale, oui c'est chiant, oui ça met mal à l'aise, mais ça ne vous tuera pas.

Les statistiques et les experts

L'une des plus grandes inventions de l'humanité pour se rassurer est l'invention des titres honorifiques, des chiffres et des statistiques. Comme je vous l'ai dit, j'écris ce livre au moment de l'épidémie de coronavirus, et depuis environ 3 semaines, j'entends des choses comme :

- Seuls 2 % des cas sont mortels.
- Ce n'est pas plus contagieux qu'une grippe.
- Porter un masque n'est pas nécessaire.

Deux semaines après avoir été affirmées avec véhémence, on s'aperçoit que ces informations sont fausses... Alors pourquoi les avoir propagées autant et aussi rapidement ? Pour éviter la douleur et rassurer la population, oui (*certaines diront mentir à la population*). Mais la vérité est plus simple, et la voici :

Que l'on soit expert ou non, on va commander des sondages, ou affirmer des choses qui nous rassurent.

Les statistiques sont une réalité facile (*une excuse pour justifier des situations qui nous arrangent*). Par exemple, il est facile de se dire que 7 personnes sur 10 qui essayent d'arrêter de fumer recommenceront à fumer. Cela nous donne une bonne excuse pour justifier nos failles ou notre faiblesse de caractère.

Comprenons-nous bien, je ne dis pas ça pour essayer de vous culpabiliser. Fumez si vous voulez. Ce que je veux vous faire comprendre c'est que la difficulté à faire des choses qui valent la peine est la même pour tous.

Le fait que vous portiez un uniforme, que vous soyez connu ou réputé dans un domaine, que vous fassiez partie des statistiques ou d'une catégorie sociale particulière, tout ça n'a aucune importance quand vous vous lancez un défi difficile.

Nous avons trop tendance à nous fier à nos titres honorifiques, notre costume, notre richesse, nos problèmes, nos succès ou nos gloires passées pour nous définir en tant que personne, mais si on enlève tout ça, que nous reste-t-il ? Il nous reste uniquement notre mental et notre caractère.

Beaucoup de gens pensent qu'une fois qu'ils ont atteint un certain niveau de statut, de respect ou de réussite, ils ont réussi dans la vie. Mais rien n'est plus faux !

C'est tous les jours de votre vie que vous devrez prouver à quel point vous avez du caractère !

Seule la douleur pourra vous amener plus loin

Depuis le début de ce livre, je n'arrête pas de vous dire que la douleur c'est fantastique et qu'il faut aller dans sa direction, et qu'en plus vous devez l'encaisser sans vous plaindre. Vous devez donc avoir pensé plusieurs fois : « Ce mec est un putain de masochiste du développement personnel ».

Vous m'accorderez déjà que c'est un discours peu commun dans le milieu du développement personnel. Et croyez-moi, si j'avais une méthode où il suffisait de claquer des doigts pour changer votre vie je vous la donnerais sans hésiter. Mais la réalité est que ce genre de choses n'existe pas.

La plupart des gens pensent que réussir sa vie, c'est avoir tout ce que l'on désire, ou être riche pour être libre. Cependant, ces personnes recherchent le confort, et pas la souffrance.

Elles ne savent pas encore que :

*Si vous n'avez rencontré aucune souffrance (ou obstacles)
pour obtenir ce que vous avez, ces choses ne vous rendront
pas fier ou heureux.*

L'énergie et la créativité se développent quand vous vous mettez au travail pour vaincre une difficulté qui vous semble insurmontable, ou que vous ne vous sentez pas prêt ou d'humeur à la surmonter. C'est

seulement quand vous commencez à trouver une façon de passer les obstacles qui vous semblaient insurmontables que cela devient grisant et que vous obtenez les meilleurs résultats de votre vie.

C'est en souffrant que l'on apprend à aimer la souffrance.

Quand j'écris un livre, je pense à abandonner son écriture au moins 100 fois avant de le terminer. Bien souvent, je n'ai même pas envie de commencer, j'ai une peur dingue de ne pas arriver à le finir, que personne ne l'aime, ou qu'on se moque de ma façon d'écrire. Qu'importe le défi que vous allez vous lancer, vous remarquerez que bizarrement ces sentiments déplaisants se produisent toujours dans des moments où vous vous exposez et vous montrez vulnérable.

Par exemple, on ne se lance pas le défi de courir un marathon ou d'aborder une personne qui nous plaît parce qu'on a peur des souffrances physiques ou émotionnelles que cela pourrait nous infliger.

Pourtant, si vous voulez réellement changer votre vie, il faut aller chercher, glorifier et se confronter à cette souffrance. Elle nous montre le chemin pour nous améliorer au lieu de stagner ou nous détériorer.

Cherchez la difficulté extrême

Il vous faut sans cesse imaginer de nouveaux challenges tellement difficiles qu'ils vont en devenir sexy pour vous, par exemple :

- Courir 100 kilomètres à pied.
- Se faire 150 bons amis en un an.
- Ouvrir un restaurant 3 étoiles en haut d'une montagne.
- Apprendre une langue en 2 mois.
- Sauver 3000 grands singes de la disparition.

Vous pouvez penser :

Mais attends, c'est débile ? Pourquoi allez aussi loin ?

Vous l'avez peut-être oublié, mais vous êtes un(e) dur(e) à cuire maintenant, rien ne peut plus vous résister et vous ne pouvez plus vous contenter des situations dites « normales ». Votre vie ne peut tout simplement pas s'arrêter après un seul petit succès.

Aucun être humain ne peut se reposer sur ses lauriers ou ses accomplissements passés. S'il le fait, il va devenir mou comme de la guimauve, et par conséquent faible ! Vous devrez gagner votre statut de dur(e) à cuire tous les jours, même quand vous aurez plus de 80 ans, sinon la vie va vous manger toute crue, et les gens, je n'en parle même pas...

C'est presque une règle naturelle que de dire que tout ce qui n'évolue plus commence à décliner quelque temps après.

Le but est toujours de vous prouver à vous-même combien vous êtes fort

Une tendance naturelle de notre société est de nous enorgueillir de nos succès. Dès qu'on est à l'aise dans un domaine, on a tendance à se penser invincible et à développer une sorte de sentiment de supériorité.

Dans notre société du confort, chacun de nous forge sa propre image de lui sur des faux-semblants. Nous développons une image de nous-même beaucoup trop flatteuse alors que nous n'avons encore rien prouvé, ni à nous-même, ni face aux autres. C'est un problème important, parce que si vous vous pensez invulnérable dans un domaine :

- Qu'allez-vous faire lorsqu'une flèche va traverser votre bouclier ?
- Qu'allez-vous faire quand le petit gars que vous pensiez faible va prendre la tête de la course ?
- Qu'allez-vous faire quand l'industrie dans laquelle vous avez investi tout votre argent va connaître une crise majeure et faire voler en éclats toutes vos certitudes ?
- Qu'allez-vous faire quand toutes les vanités (*ou pseudo-vérités*) que vous possédiez et qui vous faisaient vous sentir invulnérable vont être remises en question brutalement et aspirer tout votre enthousiasme ou toute votre arrogance ?

Oui, tout à fait, vous l'avez compris, vous allez vous chier dessus et ça ne sera pas beau à voir. Votre esprit va s'effondrer et votre sentiment d'invulnérabilité avec lui.

Cette situation survient toujours quand la douleur, le combat ou les imprévus sont à leur apogée et que nos fondations mentales sont construites sur les mensonges de notre ego.

Dans le cas du mécanisme de la comparaison, il suppose que parce que vous avez du succès, ou eu du succès dans un domaine, vous valez mieux que quelqu'un d'autre. Ce mécanisme est bien sûr présent à tous les niveaux de la vie, il est d'ailleurs assez humain, puisque vous allez sans cesse tout comparer, que l'on parle d'un camarade de classe à vous, d'une fille/garçon à un(e) autre, ou encore une tomate pourrie à une tomate qui respire la santé.

Cependant, le problème quand vous faites ça dans une idée de performance, c'est que vous ouvrez la porte au doute. Si ceux que vous considérez plus petits que vous ou sans valeur se révèlent surprenants dans des conditions de souffrance ou de difficulté extrême, vous allez vous sentir minable et devenir l'esclave de votre doute.

La seule chose qui est vraie dans la vie est que vous devez sans cesse vous préparer à la combattre.

Devenir l'un(e) des meilleur(e)s combattant(es)

En vous fixant pour mission de devenir un(e) dur(e) à cuire, vous allez poser les fondations d'un mental d'acier qui ne vous fera jamais sentir comme un imposteur dans votre vie, car vous saurez pourquoi vous êtes là : devenir l'une des personnes les plus dures à cuire de la planète.

Cette idée implique forcément de souffrir et même plus. Elle provoque d'autres éléments très importants pour votre transformation personnelle et la transformation de votre vie, comme :

- La confiance en vous.
- L'estime de vous-même.
- Une direction à suivre.
- Savoir pourquoi vous affrontez les épreuves.
- Savoir de quoi vous êtes véritablement capable.
- Une envie irrésistible de vous confronter à des défis de plus en plus importants.

L'une des particularités d'un vrai dur à cuire est qu'il est toujours à la recherche de l'excellence. Même à moitié mort, il fait toujours plus que ce qui est attendu. Il tente toujours de dépasser la norme, aussi élevée qu'elle soit, et ne se contente pas « d'une bonne note » ou de bons « résultats ».

Pour le dur à cuire, ce genre de choses n'a pas d'importance. Il ne combat pas pour la gloire, les titres ou les récompenses, mais pour se prouver à lui-même qu'il est le meilleur des soldats.

Et s'il ne l'est pas ?

Il s'entraîne sans relâche pour le devenir.

C'est de cette préparation qu'il tire sa confiance en lui. Quand vous vous préparez suffisamment bien pour l'enfer, vous n'avez pas peur d'y aller, et quasiment rien ou presque ne pourra vous briser pendant le combat.

Cet enfer peut prendre la forme :

- D'un examen.
- D'un combat.
- D'une course.
- D'un rendez-vous.
- D'une discussion.

En réalité, toutes les situations banales de la vie peuvent devenir de véritables enfers si nous n'y sommes pas préparés, mais si nous

dédions une partie de notre vie à nous focaliser sur ces tâches, alors elles deviennent plus faciles pour nous.

Si je m'inflige 4 heures de mathématiques pendant 6 mois, je vais forcément faire des progrès considérables dans cette matière, même si j'ai envie de mourir sur le moment. Si je prépare et test des dizaines d'argumentaires de vente sur le terrain en me prenant tous les types rejets et d'objections possibles, je vais forcément commencer à voir ce qui marche ou non et devenir un bon vendeur. Si je passe la moitié de la journée à me muscler, mon corps va forcément prendre du muscle.

On ne peut être le meilleur qu'en se préparant mentalement et émotionnellement

Que vous vous fixiez un objectif intellectuel, émotionnel ou physique, votre plus gros problème sera toujours votre mental. Il va continuer à vous envoyer des messages pour vous inciter à abandonner par l'intermédiaire de votre petite voix :

« Tu sais, si tu arrêtais ça, on pourrait prendre du plaisir à faire quelque chose de plus agréable. »

Cela signifie que si vous entraînez votre intellect ou faites des exercices physiques, en réalité ce que vous allez entraîner ce sera toujours votre mental. Vous n'allez pas vous entraîner à être plus endurant physiquement, mais à être endurant mentalement, comme vous n'allez pas vous entraîner à développer votre intellect, mais à résister à l'envie de faire autre chose de plus agréable.

Les performances que vous pourrez obtenir dépendront de votre capacité à résister à la torture. Oui, vous avez bien lu « torture », car ici nous montons d'un cran dans l'échelle de la douleur.

Contrairement à ce qu'on pourrait faire avec un vaccin en injectant une petite dose d'un agent pathogène pour apprendre au système immunitaire à réagir plus rapidement à une contamination massive des années plus tard, quand vous allez vous entraîner pour atteindre l'un des objectifs que vous vous serez fixés, vous devrez

directement vous injecter le virus le plus virulent et le plus douloureux possible pour que lorsque l'épreuve à affronter se présentera devant vous, celle-ci soit plus facile à affronter.

Voici quelques exemples :

- Vous devez participer à un marathon ? *Courez 80 km pendant l'entraînement au lieu des 42 km requis.*
- Vous devez faire une présentation publique importante ? *Faites des dizaines d'interventions publiques dans des endroits bondés.*
- Vous devez passer un examen de math ? *Commencez par les sujets les plus durs.*

Le but de votre entraînement sera toujours en quelque sorte de vous « insensibiliser » à la douleur physique ou émotionnelle que vous pourrez ressentir pendant l'épreuve.

Les mises à l'épreuve de votre mental

Lorsqu'on se lance un défi et qu'on commence à souffrir, notre petite voix nous souffle que :

« C'est impossible. » > « On n'y arrivera jamais. » > « C'est trop dur »

C'est une certitude, il existe des disciplines ou des tâches à accomplir qui sont vraiment difficiles, mais il n'y a rien qu'un homme ne puisse accomplir. Il doit simplement changer sa boussole et trouver son plaisir dans le fait de tenter de relever des challenges aussi impossibles les uns que les autres.

Vous devez comprendre que des obstacles énormes vont toujours apparaître sur votre route et que l'on peut s'y plier ou les surmonter.

Normalement, aucune situation dans votre vie ne sera aussi extrême qu'un mec sadique qui vous torture réellement pendant des jours sans que vous n'ailliez aucune idée de quand votre calvaire va finir. Bien sûr, vous vivrez des drames, mais peu importe la gravité de la douleur, avec le temps, elle passera. Pourtant, dans l'idéal, vous devriez être prêt à ce niveau d'extrémité, et vous forger un caractère prêt à résister à toute la merde qu'on pourrait vous envoyer, et toute la douleur qu'on pourrait vous infliger.

Renoncerez-vous et avouerez-vous à la petite voix comment vous vaincre ?

Pas moyen ! Donnez-lui une forme réelle. Faites-en un ennemi de chair et d'os. Voyez-la comme un nazi, comme la personne qui vous a volé toutes vos chances de réussite depuis votre enfance. La rage/colère/haine sont de puissants stimulants ; ces sentiments peuvent aider à oublier la peur ; vous aider à trouver de l'énergie supplémentaire pour résister à la souffrance ; et vous aider à combattre votre petite voix qui réclame du confort et vous supplie d'abandonner.

Il existe une dualité entre votre conscience et votre subconscient

Je pense qu'il n'y a pas de meilleure comparaison possible qu'entre la petite voix qui vous parle dans votre tête et un interrogatoire de la Gestapo. Votre petite voix est aussi un genre de salopard qui essaye d'obtenir des informations stratégiques que vous seul connaissez, et elle ne va reculer devant rien pour vous briser mentalement et vous faire abandonner votre résistance qu'elle juge stupide.

Donc, si vous apprenez le piano et que vous sentez que vous êtes sur le point d'abandonner, car c'est trop dur, visualisez ce fils de chien de Wolfgang Amadeus Mozart, et dites-lui bien qu'il ne fasse pas le malin trop longtemps. Visualisez le moment où vous allez le retrouver et lui clouer les mains sur son clavier et dites-lui bien qu'après ça, vous allez l'effacer de l'histoire, parce qu'il est le pire enclumé que la Terre n'ait jamais porté.

Haha, comme vous le voyez, les insultes ou les mots grossiers sont aussi de puissants motivateurs, car ils ont une forte charge émotionnelle en eux. Ce sont des mots agressifs qui défient le sens commun et le statu quo.

Il est d'ailleurs certain que si Mozart avait vécu pendant la seconde guerre mondiale, il aurait été l'un des pires nazis existants (*vous voyez le principe, maintenant ? S'imaginer une puissante Némésis à*

qui l'on veut infliger autant de souffrances que celle que l'on reçoit nous aide à mieux supporter la douleur physique, émotionnelle ou mentale).

Tous les guerriers ont besoin d'un ennemi réel ou imaginaire contre qui ils doivent montrer ce qu'ils valent dans une lutte à mort. Personne ne se bat pour « résister à la douleur » naturellement. En revanche, se battre pour être meilleur que quelqu'un ou lui éclater la tronche, c'est tout de suite plus motivant.

Planifier sa propre mise à mort symbolique

Comme vous l'avez surement déjà remarqué, petit à petit, ce livre est en train de vous endurcir et de vous préparer pour les champs de mines à venir.

Il n'est pas là pour vous faire douter de vous-même, ou vous faire perdre votre confiance en vous. Bien au contraire, il a foi en votre potentiel et tente de vous challenger sans cesse en maintenant des attentes élevées sur vous.

Nous sommes en train d'enlever toute trace de faiblesse en vous

Depuis le début de ce livre, nous avons commencé à liquider les dernières traces de confort dans votre esprit. Nous avons tapé fort sur votre ego et vos conceptions erronées de la réalité.

Pourtant, malgré cet inconfort entre nous, je pense que vous commencez à me respecter en tant que personne, car vous comprenez que je fais tout ça pour votre bien et vous rendre plus fort.

Vous ne ressentez déjà plus le besoin d'être aimé, adoré ou adulé. Vous avez trouvé quelque chose de plus important, et cela est une vraie leçon pour votre vie.

Entourez-vous de gens vrais, plutôt que de gens sympathiques

Comme nous sommes des humains et pas des psychopathes, nous avons tendance à avoir de l'empathie pour nos semblables et pour nos proches plus particulièrement. Donc, d'une certaine manière, il est normal de ne pas vouloir voir nos proches souffrir physiquement, mentalement ou émotionnellement.

Le problème est que, sans que cela ne soit conscient, nous mentons sans cesse à nos proches. Nous ne leur disons pas ce qu'ils devraient ou auraient besoin d'entendre pour éviter de les mettre mal à l'aise.

C'est ainsi que nous répétons des maximes comme :

« L'important, c'est de participer. »

« Ce n'est peut-être pas fait pour toi. »

Ou que nous chantons des rengaines ou des croyances qui abaissent nos standards :

« La moyenne ? C'est bien. »

... En croyant bien sûr faire du bien aux autres en le faisant. En réalité, c'est un acte égoïste, car nous mentons à quelqu'un d'autre pour éviter de ressentir l'inconfort de le mettre mal à l'aise.

Et si nous nous entourons de gens qui nous disent uniquement ce que nous voulons entendre, et pas ce que nous devrions entendre, nous avançons moins vite dans notre cheminement personnel, voire nous n'avançons pas du tout...

L'un des concepts clés du développement personnel est d'aider l'autre à devenir une meilleure version de lui-même. Mais cela est-il possible sans être dur avec cette personne ? Évidemment que non, et les personnes hors du commun le savent, ils sont accros aux obstacles et encouragent les autres à en franchir et à se dépasser.

On ne vous servira pas un petit thé en attendant un taxi sur la banquise.

Vous ne devez pas fuir les gens qui challengent votre ego comme c'est trop souvent le cas. Au contraire, vous devez vous entourer de ce genre de personnes désagréables, si elles le font pour votre bien.

Pour savoir si une personne est bénéfique pour vous, il y a une question très simple que vous pouvez vous poser :

« Cette personne est-elle en train d'essayer de m'éviter une peine ou une blessure ? »

Souvent, ces personnes penseront faire ça pour votre bien, comme un général qui vous éloigne du combat parce qu'il ne vous pense pas prêt, ou un partenaire qui ne vous dit pas la vérité sur ce qu'il

ressent. Néanmoins, cela bloque toute remise en question de votre part, et tout désir de changement en vous. S'il n'y a pas d'obstacles clairs qui apparaissent dans votre vie, pourquoi devriez-vous changer ?

Les gens dont vous vous entourez doivent être vos bourreaux et vos plus grands amours en même temps. C'est à ce prix que vous pourrez donner l'impossible, avoir une chance de prouver votre valeur, gagner leur respect et simplement devenir meilleur.

Je reconnais que cette façon de penser est peu commune. C'est pour ça qu'encore une fois, pour ne pas laisser le désir de confort vous rattraper, vous devez penser en guerrier(e), et vous poser cette question :

« Est-ce que je confierais ma vie à ces personnes sur un champ de bataille ? »

Si la réponse est oui, alors c'est que l'autre est aussi dur à cuire que vous et qu'il a su gagner votre respect.

Je pense que vous savez déjà qu'il sera difficile de trouver ce genre de personnes, car nous vivons dans une société où les gens abandonnent à la première difficulté dans de nombreux domaines, où peu de personnes prennent le risque de s'exposer à des difficultés pour autre chose que leur propre intérêt. Une société où la faiblesse mentale est partout, et où faire le minimum acceptable «

n'est pas grave ». Une société qui donne naissance à des milliards de mauviettes.

Conquérir ses peurs et ses doutes

Parmi les choses qui rendent quelqu'un de faible, il y a un concept similaire à « la boîte de pandore » dans notre conception moderne du monde ; c'est-à-dire un pot (*car la boîte de pandore est en fait un pot*) contenant tous nos démons personnels.

Dans cet espace se trouvent stockés tous vos échecs, blessures, secrets, hontes qui fermentent silencieusement. Dans un moment de doute ou un moment difficile, le pot va s'ouvrir et toutes vos insécurités vont refaire surface et vous décourager de faire quelque chose de courageux que vous aviez commencé à entreprendre. Ce sont les armes que la petite voix utilise pour vous dire de ne pas recommencer et vous punir d'avoir eu l'audace d'essayer quelque chose de nouveau, ou vous empêcher d'essayer tout court la première fois. Elles sont très puissantes.

C'est par exemple :

- Le souvenir du moment où quelqu'un que vous aimiez vous a rejeté.

- Le souvenir d'un moment où l'on vous a trahi.
- Le souvenir d'un moment où vous avez subi une humiliation publique.
- Le souvenir d'un moment où vous avez raté quelque chose en beauté.

Dans l'un de mes livres préférés : *Réfléchissez et devenez riche*, un livre publié en 1937, Napoleon Hill identifiait déjà 6 formes fondamentales de peurs que voici :

1. La peur de la pauvreté.
2. La peur de la critique.
3. La peur de la maladie.
4. La peur de la perte de l'amour.
5. La peur de la vieillesse.
6. La peur de la mort.

Ils les nommaient même : « les fantômes de la peur ». Aujourd'hui, nous pouvons dire qu'il était encore très loin de la réalité, car il existe des milliers de phobies à travers le monde. Il y a des gens qui ont peur des horloges, d'autres des bananes, d'autres des fleurs, d'autres des citrons.

Cela vous fait peut-être rire, mais vous n'êtes pas mieux qu'eux dans d'autres domaines. Vous aussi vous laissez des choses sans importance contrôler totalement votre existence. Et, en le faisant, vous vous privez de nombreuses opportunités.

Prenons un exemple tout simple :

Si vous avez peur du rejet, que va-t-il se passer ?

Principalement, vous n'oserez pas demander des choses audacieuses pouvant vous faire avancer dans la vie ou rencontrer de nouvelles personnes. Cette seule petite posture mentale pour protéger votre bien-être émotionnel va vous priver de nombreuses opportunités de rencontres qui pourraient apporter des changements positifs radicaux dans votre vie, ou même de choses négatives qui pourraient vous donner le carburant nécessaire pour la suite.

Il n'y a pas de raccourci à la souffrance émotionnelle, physique ou mentale nécessaire pour atteindre vos objectifs

Lorsque l'on tente inconsciemment de protéger notre bien-être émotionnel, on ne voit pas les opportunités offertes par les situations capables de nous challenger. On laisse notre petite voix nous dire de ne surtout pas faire un pas de plus dans une direction difficile, car on ne veut pas prendre le risque de souffrir.

Encore une fois, c'est une chose normale chez les humains. Si la situation ne l'exige pas, personne ou presque ne se lève un matin et se dit :

« Tiens, j'ai envie de partir en guerre. »

Personne n'aime ce qui fait peur, personne n'aime souffrir, personne n'aime montrer ses faiblesses aux autres, et personne n'aime être mal jugé.

Cela va même plus loin. Les activités que nous réalisons au quotidien, en plus d'être quasiment toujours les mêmes, ont tendance à être celles où nous avons des points forts.

Là encore, personne ne se lève le matin et se dit :

« Tiens, aujourd'hui, je vais faire quelque chose qui me fasse douter de moi ou de ma propre force. »

Forcément, si vous êtes un excellent cuisinier, préparer à manger, ça vous éclate et vous ne consacrez pas beaucoup de temps à autre chose. Même chose si vous êtes garagiste, musicien, cycliste, blogueur. Je ne vais pas venir vous observer à la loupe, mais il y a fort à parier que vous faites quasiment la même chose chaque jour. Et vous faites principalement les choses que vous aimez, ou celles où vous êtes bon.

Il n'y a pas de honte à ça, nous le faisons tous. Si vous me dites non, vous êtes un menteur ou une menteuse, et il est temps de dire la vérité :

« Dans la vie, rien n'est marrant à faire ! »

Personne ne se lève un matin et se dit :

« Tiens, je vais aller récurer des toilettes pour m'éclater. »

« Tiens, je vais monter un restaurant qui aura du mal à avoir des clients. »

« Tiens, je vais commencer le tennis pour me faire humilier par tous les enfants du circuit. »

Non, chacun d'entre nous se lance dans une activité avec l'espoir de faire quelque chose de gratifiant, avec une vision idéalisée de la récompense qu'il va obtenir à la pratiquer. Bien entendu, c'est une erreur. On devrait d'ailleurs spécifiquement se lancer dans des activités nouvelles pour aller se frotter à un ouragan de merde et de difficultés.

Croyez-vous que les personnes que vous admirez le plus s'amuse ? Croyez-vous que ceux qui escaladent des montagnes, combattent le feu, ou soignent des gens très contagieux dans les moments les plus en tension ou avec le plus de pression se disent :

« Ah qu'est-ce que j'aime faire ça... » ; « J'adore ressembler à un zombie et manger du caca. » ; « J'adore faire des cauchemars la nuit. » ; « J'adore ressentir le stress négatif à son maximum. »

Bien sûr que non... Par contre, quand ils réussissent à surmonter des défis qui semblaient impossibles, ils en sont fiers. Et cela a pour effet d'augmenter leur confiance en eux et leur estime personnelle.

Commencez votre chasse aux démons

Vade retro satana !

*« Puisse la Sainte Croix être ma lumière
Fasse que le dragon ne soit pas mon guide
Arrière, Satan
Ne me tente jamais avec des choses futiles
Ce que tu m'offres est mal
Bois toi-même le poison »*

Ce poème est une prière d'exorcisme. Je suis certain que vous avez remarqué l'étrange ressemblance entre ces mots et la petite voix. Elle aussi tente d'empoisonner votre esprit avec des doutes, des peurs, de vieilles humiliations et tout un arsenal démoniaque.

L'une des particularités des durs à cuire, c'est que leur passe-temps favori, ce qui leur donne du plaisir est justement de chasser leurs propres démons. Ils ne commencent pas des activités avec beaucoup d'enthousiasme et beaucoup d'espoir pour se rendre compte après un certain temps que le challenge qu'ils se sont fixé sera beaucoup plus difficile que ce qu'ils avaient imaginé. Non, non ! Ils vont volontairement affronter les forces démoniaques qui les habitent et les difficultés.

Un dur à cuire se dit :

« Ok, Mike Tyson a bouffé une oreille à l'un de ses adversaires ? »

« Voyons si je peux le terrasser et lui bouffer les c... »

Vous devez devenir un(e) dur(e) à cuire chez qui le doute, l'inconnu et la peur sont des défis à relever et non plus des handicaps !

Vous devez même trouver ça drôle de réaliser des défis qui semblent impossibles.

Très peu de gens aiment emprunter des chemins qui vont les mettre en difficulté. Notre société est devenue accro aux raccourcis, aux méthodes miracles. Tout le monde cherche des astuces pour aller plus vite, ou obtenir des résultats plus rapidement en fournissant le moins d'efforts possible.

Parfois, cela peut apporter quelques résultats, mais cette approche n'est pas réaliste à long terme. Imaginez cette situation :

Vous êtes un athlète de haut niveau et vous prenez de l'EPO parce que vous en avez marre de ne jamais finir sur le podium.

À votre avis, que va-t-il se passer ? Vous allez monter sur le podium, mais le bâton va revenir très vite, car vous aurez gagné ce titre sur des fondations mentales pourries.

Si les organismes sportifs ne savent pas encore que vous avez triché, votre esprit, lui, le sait, et il va vous envoyer un message simple :

« Tu ne peux pas gagner sans tricher, tu ne peux pas gagner sans un raccourci. »

Et en vous-même, vous allez commencer à savoir que vous ne valez pas grand-chose. Tricher n'est pas l'attitude d'un vrai guerrier qui ne se laisse pas impressionner ou intimider par quoi ou qui que ce soit, et qui n'a donc pas besoin de trouver des raccourcis pour gagner.

Les challenges et la chasse de vos propres démons doivent devenir votre nouveau mode de vie

La petite voix se sert de vos peurs et de vos blessures les plus profondément ancrées en vous pour vous inciter à abandonner les défis que vous vous lancez, parfois même avant que vous n'ayez tenté quoi que ce soit.

C'est ainsi que des rêves ou des destins meurent avant même d'exister. Si vous voulez devenir un dur à cuire, devenir maître de vos peurs, les chasser les unes après les autres devrait être votre unique but. C'est ce qui doit devenir le seul carburant de votre motivation.

D'ailleurs, au sujet de la motivation... précisons que la motivation n'existe pas. C'est un concept inventé par la petite voix pour justifier son besoin de confort et sa recherche de gratification immédiate qui suppose qu'une chose doit avoir suffisamment de valeur pour qu'elle daigne vous laisser souffrir, ou simplement vous mettre en action. Mais vous avez déjà dû remarquer que votre prétendue motivation ne dure pas longtemps face à des choses qui vous font souffrir et vous mettent mal à l'aise.

Voici la chose à faire en tant que guerrier(e) :

Prenez un carnet et notez toutes les choses que vous n'aimez pas faire, que vous pensez avoir ratées, qui vous font peur, qui vous font douter ou qui vous mettent mal à l'aise, même les plus petites.

Faites-les ensuite pour vous fortifier et renforcer votre caractère.

Ces choses, ce sont vos démons et vos faiblesses mentales et émotionnelles... Les choses dont se sert la petite voix pour vous réduire au silence.

Cela peut être :

- Les gens qui vous ont fait du mal.
- La barbichette de Julien Doré (*je l'écoute en ce moment et ça me perturbe*).
- Votre peur de passer pour un idiot.
- Votre anxiété sociale.
- La relation que vous avez avec vos parents.
- Vos regrets.
- Remplir votre déclaration de revenus (*haha*).
- Parler de vous.
- Plus encore...

Cela peut sembler tout bête, mais comme nous avons tous tendance à chercher des raccourcis pour éviter la souffrance, nous faisons parfois des activités pour nous empêcher de souffrir et retarder la

souffrance mentale, émotionnelle ou physique que nous avons besoin d'endurer pour progresser dans un domaine. Je vous donne un exemple tout simple : en ce moment, je suis en train d'apprendre l'anglais. Ce n'est pas facile, mais il y a des choses plus faciles à faire que d'autres comme dans n'importe quelle discipline.

Par exemple, si mon esprit n'a aucun mal à trouver l'envie de regarder un film pour gagner en vocabulaire, il a en revanche beaucoup de réticences à vouloir apprendre des choses comme :

- La grammaire.
- La prononciation.
- Parler avec des étrangers.

Pourquoi ? Parce que ce sont trois étapes difficiles à maîtriser pour progresser rapidement dans l'apprentissage de l'anglais. Pour m'empêcher de souffrir, la petite voix réveille mes vieux démons d'échecs scolaires face au Bescherelle, ou les moments où je suis passé pour un idiot (*ou du moins l'ai vécu comme ça*).

Si l'on a tendance à oublier ses moments de petites victoires, on n'oublie pas facilement les petits moments d'humiliation ou de difficultés... mais une fois qu'on a identifié nos démons, on peut les combattre...

Dessinez-les sur un carnet pour les matérialiser si vous en avez besoin, puis bottez-leur le cul les uns après les autres. Si vous ne pouvez pas (*et ne devez pas*) aller frapper votre professeur

d'espagnol qui un jour vous a ridiculisé, faites quelque chose qui guérit la blessure à la place.

Le chemin de l'évolution

La recherche de l'excellence consiste à faire plus que ce qui est attendu, et faire plus que les meilleurs dans un domaine. C'est à ce prix que vous gagnerez le respect de tous.

Pour trouver cette excellence dans un domaine physique, sportif, émotionnel, intellectuel, il faut s'entraîner comme le font les meilleurs, en se concentrant sur ce qui peut générer un véritable impact sur les résultats.

Et dans la plupart des domaines, il y a moins de choses importantes qu'on ne le pense. Par exemple, dans un domaine que je connais bien comme le référencement, seulement deux choses sont vraiment importantes :

- Écrire des articles 10x meilleurs que la concurrence.
- Obtenir de bons liens sur d'autres sites internet.

Avec seulement ces 2 tâches bien exécutées, vous devriez atteindre tous vos objectifs de trafic (*de croissance des visiteurs*).

Si vous faites de la musculation, il existe des exercices qui développent plusieurs groupes de muscles et qui peuvent maximiser le développement de vos muscles.

Si vous apprenez une langue, il faudra apprendre du vocabulaire, de la grammaire, des tables de conjugaison, mais surtout pratiquer la langue au lieu de l'étudier !

Les ruelles de l'évolution

À l'image des petites rivières qui alimentent des fleuves, qui eux-mêmes alimentent des océans, ces activités sont celles que vous allez devoir alimenter pour réussir votre challenge et préparer votre mental à résister à l'épreuve ou au défi que vous allez lui imposer. Dans le domaine militaire, on pourrait parler d'avantages stratégiques.

Reprenons l'exemple de l'anglais : si vous devez passer un examen et que vous avez passé 6 mois à discuter en anglais, vous vous rendrez à votre oral d'anglais l'esprit tranquille. Et si vous avez ajouté à votre pratique de la prononciation des séances de torture où vous avez bûché du vocabulaire et de la grammaire en plus, il ne pourra a priori rien vous arriver de fâcheux à l'examen.

Même chose dans le domaine sportif. Si vous avez travaillé les 4 ou 5 choses essentielles dont vous avez besoin pour surmonter un challenge difficile, alors vous serez prêt. Je me souviens encore des athlètes français pleurer de désespoir aux derniers championnats du monde à Doha, qui se plaignaient de la chaleur, alors qu'ils savaient déjà que ce serait une composante essentielle du lieu et pour la victoire. Seulement, ils n'ont pas habitué leur corps à résister à une chaleur aussi importante, même en le sachant à l'avance. Erreur professionnelle... Il faut toujours rendre 10 fois plus douloureux son

entraînement que ce qu'on va subir réellement lors de l'épreuve pour laquelle on s'entraîne.

Bien sûr, quand je dis 10 fois, c'est une image, car on ne sait jamais à quoi on va être réellement confronté, mais il faut faire en sorte de s'entraîner à faire face à la pire situation possible. De cette manière, notre esprit sera plus endurant quand la merde nous tombera dessus.

Fixez-vous 10 niveaux d'évolution (ou plutôt de peines)

Pour progresser vers la réalisation d'un challenge, vous devrez réaliser des tâches simples sur une base quotidienne. C'est le même principe qu'en musculation.

Si vous voulez progresser dans un domaine, vous devez répéter le même exercice, mais à des niveaux de souffrances de plus en plus importants.

Si dans la plupart des domaines, on ne peut pas rajouter physiquement du poids, on peut en revanche corser la difficulté de ce que l'on fait.

Par exemple, si mon challenge est de faire connaître un produit, l'un de mes ruisseaux d'évolution va se décomposer de cette façon :

- Niveau 1 : Parler d'une opportunité à 10 personnes.
- Niveau 2 : Parler d'une opportunité à 50 personnes.
- Niveau 3 : Parler d'une opportunité à 100 personnes.
- Niveau 4 : Parler d'une opportunité à 300 personnes.
- Niveau 5 : Parler d'une opportunité à 600 personnes.
- Niveau 6 : Parler d'une opportunité à 1000 personnes.
- Niveau 7 : Parler d'une opportunité à 1500 personnes.
- Niveau 8 : Parler d'une opportunité à 3000 personnes.
- Niveau 9 : Parler d'une opportunité à 6000 personnes.
- Niveau 10 : Parler d'une opportunité à 10000 personnes.

Je vous rappelle que vous n'avez le droit d'abandonner sous aucun prétexte. Il va donc falloir trouver des solutions pour atteindre ces différents niveaux. Pour y parvenir, vous devrez vaincre des souffrances émotionnelles. Par exemple, avoir le courage d'essayer de contacter une personne qui peut vous aider à parler à autant de gens et insister jusqu'à ce qu'elle vous dise oui. Cela ne paraît rien, mais tout cela peut être intimidant et on peut rester à un niveau inférieur pendant des mois sur un challenge comme celui-ci, voire des années (*c'est d'ailleurs ce que font la plupart des gens*).

Si votre challenge nécessite plusieurs ruisseaux, voici ce que vous pouvez faire dans l'exemple du triathlon :

- Niveau 1 : Natation (0,5 km), cyclisme (10 km), course à pied (2,5 km).
- Niveau 2 : Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km).
- Niveau 3 : Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km).
- Niveau 4 : Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km).
- Niveau 5 : Natation (3.8 km), cyclisme (180 km), course à pied (42.195 km).
- Niveau 6 : Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km).
- Niveau 7 : Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km).

- Niveau 8 : Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km).
- Niveau 9 : Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km).
- Niveau 10 : Natation (6 km), cyclisme (360 km), course à pied (80 km).

Bien sûr, vous ajouterez à cet entraînement des conditions adaptées à celles de votre épreuve le jour J. notamment au niveau du terrain ou des conditions climatiques (*ne vous plaignez pas que la température soit à 45° si vous vous êtes entraîné à 22° toute l'année en sachant qu'il ferait chaud le jour de l'épreuve*). Et puis, en bon dure à cuire, vous irez toujours plus loin que le minimum requis pour l'épreuve (*histoire d'être bien préparé*).

C'est comme à l'école, si vous connaissez les sujets sur lesquels on va vous interroger et vous noter, vous ne pouvez que réussir si vous connaissez toutes les réponses aux problèmes qui vont se poser par cœur. Votre esprit n'aura pas de crise de panique en se disant :

« Mon Dieu, je ne connais rien au sujet. »

« Mon Dieu, je vais mourir noyé. »

Lorsqu'on s'est bien préparé, on est normalement prêt à tout affronter. Le but de se torturer à l'entraînement est d'ailleurs de préparer son esprit à encaisser toutes les formes de douleur que nous pouvons subir le jour J. Vous ne devez pas tenter d'évoluer

avec l'objectif en tête de réaliser des performances ou de gagner quelque chose plus tard. Le but des niveaux d'évolution est de faire évoluer positivement votre rapport à la douleur.

Si vous faites tout ce que l'on a vu jusqu'ici, vous allez normalement pouvoir affronter la plupart des challenges de votre vie. Mais malheureusement, tout ne se passera pas toujours comme prévu...

Parfois, même bien préparé vous allez échouer

S'infliger une discipline intense ne sera pas toujours la garantie que vous allez tout réussir, tout simplement parce que :

« Vous ne pouvez pas connaître tous les obstacles impliqués dans la réussite d'une épreuve avant d'y avoir été confronté. »

Vous pouvez imaginer toutes les tortures que vous voulez pour vous entraîner et préparer votre esprit, suivre exactement le même entraînement que les meilleurs dans un domaine, vous vous baserez sur les histoires de gens qui ont passés le même test que vous, mais il y aura toujours un décalage entre votre imagination et la réalité de l'épreuve que vous allez passer.

Autrement dit :

« Vous pouvez mal identifier les ennemis et obstacles avant un grand challenge. »

Vous verrez rapidement que dans un environnement très difficile et avec un niveau de stress élevé, vos faiblesses apparaîtront rapidement, ou plus exactement vos moments d'insuffisances. Il vaut mieux donc ne rien laisser au hasard avant de partir pour l'enfer.

Soyez obsédé à l'extrême

En tant que formateur en ligne, j'ai la chance de disposer d'outils où je peux voir le genre de choses que les gens tapent pour arriver sur mes cours ou vidéos.

Ce qui ressort de ces outils est que les gens tapent majoritairement des choses très génériques. De la même manière, quand j'essaye de poser une question très spécifique à Google, parfois je ne trouve pas un seul site proposant une réponse qui correspond à mes attentes.

Qu'est-ce que ça dit sur notre époque ?

Qu'il est probable que les internautes ne se posent pas plus de 20 questions sur un sujet quand ils ont un problème, et que les propriétaires de sites ne font pas non plus l'effort de couvrir ou d'imaginer toutes les questions possibles autour d'un thème.

Les gens ne sont donc plus assez curieux et plus assez patients pour étudier les sujets en profondeur ? Plus exactement, ils ne sont pas assez courageux. Cela me concerne aussi, bien entendu, je suis loin d'être parfait vous savez, haha, moi aussi j'ai tendance à préférer la facilité de temps en temps, moi aussi je suis humain.

Par exemple, je vous ai dit que j'étais en train d'apprendre l'anglais. Pourquoi au lieu de me contenter d'apprendre du vocabulaire et de

travailler mon oreille, je ne ferais pas un cours complet sur la façon d'apprendre l'anglais avec tout ce qu'il est possible de savoir et d'utiliser ?

Ça, c'est un challenge sexy, loin d'être facile, et complètement masochiste !

Alors, je dois le faire et c'est tout, que j'en aie envie ou non... En fait, c'est la chose à faire dans n'importe lequel des domaines où vous allez évoluer. Vous voulez vous lancer dans la finance ou l'investissement ? Bouffez-en du soir au matin et associez ces choses difficiles à un projet sexy, du genre investir dans l'immobilier ou dans les stands de confiserie (*pourquoi pas ?*).

Ça vous fait rire?

Alors, vous n'aurez pas de bonbons ! Plus sérieusement, je vous le dis sans ironie, il n'y a pas de mauvais challenge, vous devez imaginer des challenges qui vous excitent, même s'ils sont complètement dingues parce que la route que vous allez emprunter sera loin d'être marrante. Un challenge sexy, c'est l'équivalent de la carotte au bout du bâton et aussi l'occasion pour vous de devenir hors-norme.

Il y a plusieurs raisons à ça :

- Plus le projet est dingue, plus il y a de questions auxquelles répondre.

- Plus vous trouvez de réponses à des questions/problèmes sur un sujet, plus vous devenez un expert.
- Et si vous maîtrisez les détails, vous êtes une machine de guerre dans un domaine.

Mais dis-moi Renaud, tu ne nous avais pas dit qu'il fallait se focaliser sur 3 à 6 tâches essentielles quand nous voulons nous préparer pour quelque chose et exceller dans un domaine ?

C'est vrai, mais prenons l'exemple de la musculation. Si vous voulez vous muscler, il ne faut pas seulement pratiquer la musculation, il faut aussi devenir un obsédé de musculation, et en dehors de l'entraînement à proprement dit, il faut apprendre comment fonctionne le corps humain, quels sont nos différents groupes de muscles, quel est le régime alimentaire le plus adapté pour prendre du muscle facilement...

Qu'importe votre discipline, il est donc intéressant de vous poser des centaines, voire des milliers de questions pour progresser dans ce domaine comme si vous vouliez l'enseigner à quelqu'un. Ces questions apparaîtront en deux temps, pendant votre entraînement, et pendant vos recherches.

Voici un exemple très simple pour un coureur :

« Comment gérer les pieds qui gonflent avec ses chaussures de Running ? Quelle est la meilleure marque pour courir ? Comment rendre sa chaussure plus élastique ? Comment

aérer ses chaussures ? Comment éviter le frottement du talon sur la chaussure et les ampoules ? Comment avoir une foulée plus efficace ? Etc. Etc. »

Vous ne pensiez pas qu'il y avait autant de questions pour un problème qui semble aussi simple, n'est-ce pas ? Ces questions sont toutes des problèmes que vous pourriez potentiellement rencontrer lors de la tentative de réalisation d'un challenge.

Maintenant, je veux que vous preniez une feuille ou un cahier et que vous fassiez une liste de 50 à 200 questions dans votre domaine. Vous pouvez en inventer, en piquer sur les forums ou des sites, bref, notez tout ce qui vous passe par la tête sur plusieurs semaines et répondez à ces questions.

Cela peut être des choses aussi simples que :

Quels sont les obstacles sur le terrain ? Quelles sont les meilleures routes ? Où est-ce que ça glisse le moins ? Quand est-ce que je commence à ressentir de la fatigue ?

N'ayez pas peur de poser des questions ridicules. Faire cette liste de questions va vous préparer contre des obstacles potentiels dans le futur et donc réduire vos chances d'échouer lorsque vous poursuivez un objectif. Elle va aussi aider votre esprit à se focaliser sur ce qui compte vraiment dans votre domaine.

Cela est une première étape pour limiter vos insuffisances potentielles, car imaginez : vous participez à un examen, mais vous avez oublié votre convocation ou vos chaussures qui se trouvent à 30 km de distance... Que faites-vous ? Bim ! Vous êtes déjà en difficulté avant d'avoir commencé votre épreuve.

Le mode panique s'active, le stress monte et votre sérénité commence à s'évaporer. Celle-ci m'est arrivée en vrai pour un oral. Heureusement, je ne suis pas tombé sur un établissement trop bête, et quelques coups de téléphone ont résolu le problème. Merci aux professeurs et examinateurs qui vont plus loin que le minimum requis d'ailleurs sur ce coup-là.

Avoir l'état mental adapté aux situations les plus extrêmes

Pour réussir un challenge, il est aussi essentiel de maîtriser le flow de ses pensées. Parce que si vous êtes sur un ring de boxe et que vous commencez à penser des choses comme : « putain, cet enfoiré tape fort ; ce n'est pas la même chose que : « reste calme et éclate-lui la gueule jusqu'au sang. »

En développement personnel, on appelle les pensées magiques des affirmations positives. Sauf que les affirmations positives c'est un peu vague, c'est un truc du genre :

« Quand je respire, j'inspire la confiance et j'expire la timidité. »

« J'adore rencontrer des étrangers et les aborder avec enthousiasme. »

« Je vis au présent et je suis confiant dans l'avenir. »

Comme la dernière, elles peuvent être très puissantes dans une approche générale pour rester positif. Par exemple, la dernière est géniale en situation de crise ou de catastrophe pour conserver sa santé mentale.

Cependant, comme vous allez probablement affronter une épreuve très difficile, vous devez vous entraîner à vaincre les « affirmations négatives » que votre petite voix va tenter d'utiliser contre vous et dans des situations en relation avec votre challenge.

De la même manière qu'avoir les réponses aux questions les plus spécifiques dans votre domaine peut grandement vous aider à réaliser un challenge, vous devez aussi développer une liste des pensées négatives que vous pourriez avoir dans les moments difficiles liés à un défi et vous y ajouterez de puissantes réponses pour contrer la petite voix (*et l'obliger à être plus créative pour vous avoir*).

Voici quelques exemples de réponses aux affirmations négatives de la petite voix :

- Je ne suis pas assez fort > Tu es le meilleur dans ton domaine, personne ne travaille autant que toi.
- Je crève de chaud sous ma veste > Tu peux résister jusqu'à 100 degrés, tu l'as déjà fait, tu es un putain de surhomme béni par Dieu.
- La grammaire c'est difficile > La grammaire ce n'est que l'ordre des mots dans une phrase, tu sais déjà le faire en français.
- Je ne trouverais jamais quelqu'un de mieux > Tu es déjà très bien tout seul, quelqu'un te remarquera forcément, sois patient, tu dégages un truc spécial que Casanova t'aurait envié.

- Il va dire non à ma demande de partenariat > D'autres t'ont déjà dit oui, alors même s'il te dit non, on s'en fout royalement, on est des tueurs...
- Je ne comprends rien à cette partie > Souviens-toi quand tu as eu 20/20 en math en ne pigeant que dalle. Tu peux te sortir de n'importe quelle situation difficile parce que tu n'es pas n'importe qui.
- Tu as très mal > Je préfère la douleur aux chatouilles.

Ici, vous avez sans doute remarqué que ces phrases ressemblent toutes à des insécurités que vous pouvez avoir. L'idée de notre exercice aujourd'hui est en quelque sorte d'anticiper les affirmations négatives (*ou les objections*) de la petite voix sur votre capacité à réussir un challenge.

On va donc prendre une nouvelle feuille et écrire des centaines d'affirmations négatives juste pour les bloquer en y préparant des réponses quand la petite voix essayera de nous sortir des excuses pour nous faire échapper à la douleur pendant un challenge.

Voici un exemple :

« Qu'est-ce qu'on fait dans la boue à 4 heures du matin, on ne serait pas mieux dans notre lit ? »

Pour répondre à cette souffrance, nous n'écrirons pas : « nous sommes en train de tester le concept du miracle morning pour voir si ça marche en vrai ». Non, nous écrirons :

« J'adore courir dans la merde de bon matin, ça me rappelle ma jeunesse et me fais me sentir vivant. »

Si vous manquez d'idées de réponses pour cette partie, ou plutôt pour la rendre plus efficace, vous pouvez pour chaque affirmation négative à laquelle vous pensez, utiliser un obstacle de votre passé que vous avez surmonté et qui pourra démentir une affirmation négative.

Ce qui est important est l'aspect émotionnel de votre réponse à la panique mentale. Vous pouvez même utiliser une petite histoire en guise de réponse à une insécurité :

- J'ai peur de rencontrer cette personne, elle m'intimide >
Lorsque cette personne va te voir, c'est toi qui vas l'impressionner, elle va te regarder de la tête aux pieds, et se dire : wow, c'est qui ce mec ? J'adore son style, il respire la confiance, je dois absolument le connaître.

Vous devez vous imprégner de cette histoire comme si vous avez déjà vécu cette situation. D'ailleurs, vous pouvez aussi vous inspirer de vos succès passés, de ces moments où vous avez gagné et triomphé d'un ou plusieurs obstacles.

Le but de cet exercice est de vous donner les clés pour retrouver de l'énergie dans les moments difficiles en canalisant votre processus de pensées et savoir ce que votre petite voix va pouvoir penser et à quel moment lors d'un défi qui va beaucoup vous challenger.

- Que devez-vous penser en armant une flèche ?
- Que devez-vous penser en relâchant la flèche ?
- Que devez-vous penser si la flèche n'atteint pas le centre de la cible ?
- Que devez-vous penser quand le public vous conspue ?
- Que devez-vous penser quand quelqu'un vous insulte ?
- Que devez-vous penser en lisant ce livre ? :p

La plupart des gens ne font que réagir aux événements et ne font pas ce travail d'introspection avant d'affronter une épreuve ou l'épreuve de leur vie. Ils disent publiquement :

« Dans une situation similaire, je ferais ceci ou cela. »

Oui, d'accord, mais comment penserez-vous au moment où votre petite voix vous dira de rester bien planqué sous votre siège jusqu'à ce que le cauchemar soit terminé ? C'est ça qui fait mouvoir le corps... pas l'attitude héroïque que l'on imaginerait avoir dans une situation similaire.

« Dominez vos pensées ou ce sont elles qui vous domineront (Horace). »

Je pense que vous l'avez très bien compris maintenant, une bonne partie de votre entraînement aux challenges que vous vous fixerez et aux grandes épreuves qui y seront associées sera de vous forger un mental d'acier pour résister à la montagne d'obstacles qui vont apparaître quand vous serez dans le feu de la bataille.

La grande coach de gymnastique Valorie Kondos dit que le cœur de sa méthode pour aider ses filles à obtenir des performances est d'en faire des championnes dans leur propre vie. Autrement dit, agir comme des champions dans le domaine du quotidien.

Vous êtes-vous déjà posé la question de savoir comment être un(e) dure à cuire dans toutes les situations ou obstacles de la vie ?

Non ? Comme 99,9 % des gens, j'imagine. Ne vous sentez pas en insécurité pour si peu, vous êtes sur la voie pour devenir une machine à accomplir et êtes en train de durcir comme de la pierre.

Vous n'essayez pas assez fort

Souvent, nous avons tendance à abandonner nos challenges et nos rêves en pensant avoir tout tenté pour les réaliser.

Pourtant, si on regarde les choses au microscope, on se rendra toujours compte que ce n'est pas le cas, et que nous avons abandonné trop vite sans jamais nous remettre en question.

Reprenons l'exemple de l'anglais. Si votre challenge est de parler l'anglais couramment et que vous avez étudié l'anglais plusieurs mois avant d'aller tester vos compétences de communication lors d'un examen ou dans la rue, vous pouvez avoir de grosses surprises et déconvenues avec cette approche, car vous pourriez penser avoir tout fait pour être prêt à parler couramment anglais.

Sur votre route, vous pourriez avoir oublié une chose essentielle dans votre apprentissage de l'anglais parce qu'elle était désagréable et inconfortable :

Pour bien parler anglais, il faut parler anglais.

Là, vous riez, ça semble même très bête comme idée, carrément évident, même, mais souvenez-vous de votre période scolaire ou si l'on a déjà essayé de vous apprendre une langue, combien de fois avez-vous vraiment parlé cette langue sans répéter des mots appris par cœur ou des bouts de phrases ? Combien de fois avez-vous eu

honte de ne pas connaître les mots dans une conversation ?
Combien de fois vous a-t-on corrigé ?

Normalement, moins de 100 fois pendant votre scolarité, et c'est un vrai problème, car l'erreur et la frustration associée à l'échec sont un vrai moteur de progression. C'est le feedback du monde, de l'environnement ou de votre corps qui vous montre si vos stratégies ou ce que vous savez peuvent vous aider à accomplir votre challenge ou non.

Oui, c'est hyper désagréable de se rendre compte qu'un enfant maîtrise mieux que nous une langue, c'est même humiliant, mais la progression est à ce prix.

Confrontez-vous à vos peurs, tentez toujours de relever des challenges et essayez fort !

La plupart du temps, nous faisons tout l'inverse, c'est-à-dire qu'on se lance un grand challenge. Par exemple, arrêter de fumer, maigrir, trouver un partenaire, se lever plus tôt, mais nous ne sommes pas prêts à abandonner nos vieilles habitudes.

*Et si vous ne changez pas votre façon d'agir et de penser, comment voulez-vous que les choses soient différentes ?
C'est aussi idiot que de vouloir apprendre une langue sans la parler, non ?*

Vous avez essayé les patchs à la nicotine, un régime alimentaire, de mettre votre réveil plus tôt, de visiter les sites de rencontre en ligne, mais est-ce suffisant ou cherchiez-vous seulement la solution miracle ? Ou le petit frisson émotionnel issu du sentiment d'avoir essayé ?

N'oubliez pas que la société vous a affaibli, et que vous êtes entouré de millions de gens qui vont essayer de vous ramener vers leur propre zone de confort en considérant que vous êtes fou de vous infliger autant de souffrance.

Si vous prenez une feuille et que vous faites le bilan de vos tentatives, cela ressemblerait probablement à quelque chose comme ça :

- J'ai utilisé des patchs, mais ça n'a pas marché.
- J'ai utilisé un régime alimentaire, mais il n'était pas assez puissant.
- Je me suis préparé à courir un marathon, mais ça n'a pas marché, c'était trop dur.
- J'ai essayé de rencontrer quelqu'un, mais il n'y a que des pervers sur les sites de rencontre.
- J'ai tué mon voisin parce qu'il m'énervait (*ce genre de choses arrive malheureusement*).

Je repose donc la question. Actuellement, combien de tentatives avez-vous exécutées ? Et pendant combien de temps ?

Vous vous êtes sûrement arrêté à la première, ou vous avez essayé 3 fois maximum. Pensez-vous que cela soit suffisant ?

Pensez-vous qu'on puisse gagner une guerre avec seulement 3 stratégies de combat possibles ?

Alors, si vous avez échoué il y a peu dans l'atteinte d'un challenge, je veux que vous preniez une feuille, que vous notiez ce que vous avez tenté, ce qui a semblé marcher ou non, et que vous ajoutiez au moins 100 nouvelles choses que vous allez essayer (*oui, 100 c'est beaucoup, mais ça va élargir votre vision des choses, n'oubliez pas que les dur(e)s à cuire sont des gens qui ne pensent que de manière extrême*). Ensuite, vous les mettez en place et vous retentez votre challenge au plus vite.

Et si ça ne marche pas à nouveau ? Eh bien recommencez le même processus jusqu'à ce que vous ayez réussi votre challenge.

Ça semble ultra simple comme approche, mais la vérité factuelle est que la plupart d'entre nous ne prenons pas la responsabilité de nos échecs pour ne pas blesser notre ego.

Essayez une ou deux fois de réussir un challenge pendant quelques semaines ou quelques mois ce n'est pas suffisant, vous avez le droit d'échouer des dizaines de fois avant de réussir, c'est d'ailleurs comme ça que vous apprendrez le plus ce qui ne va pas, mais en aucun cas vous n'avez le droit de dire :

J'ai arrêté, car j'ai tout essayé, mais c'était trop dur !

Soyez responsable de vos succès comme de vos échecs. Même si votre prof est nul, ou votre patron est un con, c'est vous qui avez le pouvoir de changer les choses. Personne ne viendra passer vos examens, établir des performances sportives ou régler vos conflits à votre place.

Le sentiment d'insécurité et le doute

À ce stade de la lecture de ce livre, vous commencez déjà à être un(e) dure à cuire, vous vous sentez prêt à affronter n'importe quel défi que quelqu'un ou quelque chose va vous lancer pour tester votre force de caractère. Vous savez que les défis et la souffrance sont la voie vers une vie réussie. L'idée même d'abandonner n'existe plus chez vous et vous n'êtes plus prêt à vous contenter du minimum acceptable.

Néanmoins, vous ne devez pas oublier que peu importe votre challenge :

- Les autres vont douter de vous.
- Les autres vont projeter leurs insécurités sur vous.
- Vous allez continuer de souffrir, qu'importe le challenge que vous vous fixez.

En temps normal, sans que ce soit les autres qui doutent de vous ou projettent leurs peurs sur vous, les doutes et les insécurités peuvent réapparaître dans les moments de souffrances physiques, mentales ou émotionnelles intenses ou non. Par exemple :

- Vous avez le sentiment de mourir de faim pendant votre régime.
- Une femme ou un homme ne vous rappelle pas alors que vous étiez enthousiaste pour la suite.
- Vous êtes fatigué après vous être levé 3 jours de suite à 4 heures du matin et vous avez du mal à vous endormir.
- On vous a annoncé que votre emploi allait disparaître.

Dans ces conditions, il est facile de vouloir trouver du réconfort et du plaisir là où en avez connu dans le passé, par exemple en retournant à vos mauvaises habitudes, ou avec votre ex plutôt que d'aller vers des choses nouvelles, plus intéressantes, mais difficiles à obtenir, car vous êtes en train de vous engager sur une voie à l'avenir et aux résultats incertains et cela fait peur, alors que le passé lui, vous le connaissez et il est rassurant.

Dompter la douleur

Pourtant, pour devenir un(e) dure à cuire et neutraliser ces parasitages mentaux, le mieux à faire est toujours de « dompter » cette douleur ou cet inconfort.

Pour dompter la douleur, il est possible de faire une liste de raisons pour lesquels vous vous faites souffrir :

Demandez-vous : Pourquoi est-ce que je fais ça ?

Vous avez dû le remarquer, j'adore les listes. Il n'y a rien de plus efficace pour reprogrammer son esprit en réalité. Mais cette fois, je suis gentil, on va se contenter d'une seule phrase. Oubliez les bénéfices génériques du type : perdre du poids, être en meilleure santé, ce sont des conneries qui ne sont pas adaptées à votre cas.

Si vous l'avez oublié, je vous rappelle que peu importe le challenge que vous vous lancez, vous n'avez qu'un objectif, qu'on peut résumer de cette façon :

Montrer que vous êtes un(e) dure à cuire, montrer qui vous êtes et vaincre n'importe quel challenge parce que vous êtes un(e) putain de masochiste et que ça vous amuse.

Les fruits que le défi va engendrer ne sont pas l'objectif véritable ! Il ne l'est jamais, la récompense est dans le défi lui-même et dans la maîtrise de votre mental.

Vous voulez vous lancer le défi de vous lever à 4 heures du matin pendant 6 mois ?

Ne le faites pas pour avoir plus de temps pour vous, ou pour avoir un meilleur sommeil, ce sont des objectifs trop peu palpables pour un esprit humain. Faites-le parce que vous êtes un(e) dure à cuire et un(e) masochiste.

Si vous sentez que vous êtes en train de flancher et que ça ne suffit pas, imaginez un ennemi à punir. Par exemple, décidez de réaliser ce challenge pour aller botter le cul aux personnes qui animent la matinale sur Europe 1 de 6 h à 9 h. Et pour ça, vous avez besoin de vous lever avant 6 h du matin...

Bien sûr, vous ne le ferez jamais réellement, puisque vous n'aurez que de la gratitude pour eux ensuite. Ils ne serviront qu'à distraire la petite voix (*la tromper comme elle vous trompe*) en vous fixant un objectif de valeur à atteindre (*passer à la radio, par exemple*). Votre ennemi doit bien entendu avoir un rapport avec le domaine dans lequel vous avez un challenge. Souvenez-vous de cet enfoiré de Mozart et de son piano... ou de ce Casanova que vous allez humilier et à qui vous allez apprendre des choses... C'est votre carotte...

Ça, c'était pour vous renforcer mentalement... Le problème est que vous n'êtes pas le seul à nourrir des doutes ou des insécurités de manière inconsciente.

Les gens normaux doutent des champions, même quand ils ont déjà prouvé 100 fois leur valeur auparavant

Écrire un livre est tellement éprouvant qu'à chaque fois que j'en écris un, je me dis que ça sera le dernier... Pendant l'écriture, on me dit aussi des choses comme :

« Ça fait 3 semaines que tu ne fais qu'écrire, tu n'es pas fatigué ? Tu n'as pas mal partout ? Tu ne t'amuses jamais ? Tu devrais t'arrêter un peu... »

La réponse à toutes ces questions est oui, je souffre, je hurle pendant l'écriture, mais aussi après la relecture. Et alors ? Où est le problème ? Je peux encaisser bien plus que ça, physiquement et mentalement, je suis un champion de la création de contenu pour le web, et je le prouve jour après jour.

Qu'importe votre niveau de réalisation dans la vie, en plus de votre petite voix, vous serez exposé aux peurs et aux insécurités des autres. Vous connaissez sûrement Roger Federer, le plus grand joueur de tennis de tous les temps ?

Eh bien, depuis au moins 5 ans, chaque fois que Roger Federer dispute un tournoi de tennis important , tout le monde veut qu'il arrête sa carrière, parce qu'en général, on considère qu'à 30 ans on est fini dans le sport de haut niveau (il a 38 ans au moment où j'écris

ce livre). Un peu comme pour le travail, où après 60 ans, la société imagine que vous ne valez plus rien.

Mais revenons à l'ami Roger, à chaque fois que les journalistes font des interviews de lui, on lui pose des questions comme :

« Alors Roger, la retraite c'est pour bientôt ? »

« Vous vous sentez encore en forme pour jouer tous les tournois importants ? »

Eh bien non, Roger a des enfants et surement beaucoup de pression émotionnelle et médiatique pour arrêter sa carrière (*un papa, inconsciemment, ça a envie de passer plus de temps avec sa famille, donc il est certain que la petite voix de Roger utilise ce levier pour qu'il quitte la compétition, même si sa famille ne lui demande pas d'arrêter*), mais Roger n'arrête pas sa carrière pour autant, malgré la pression.

Pourtant, je suis certain que chaque jour, après avoir eu mal dans tout son corps, sa petite voix lui dit :

« Hé Roger, mon pote, tu as gagné tous les tournois possibles dans ton sport, tu es sans contestation possible le plus grand dans ton sport, pourquoi t'infliges-tu encore autant de souffrances chaque jour ? L'autre fois, tu as été sortie au premier tour d'un tournoi, pourquoi tu es là, alors que tu

pourrais être tranquille à la maison ? Tu l'as bien mérité après avoir réussi ta carrière comme tu l'as fait ! »

Et comme Roger est un guerrier, il appuie sur la touche « mute/silence » de son esprit pour faire taire la petite voix.

Parce que nous vivons dans une société qui a perdu son esprit guerrier, si demain Roger dit : « Je vais jouer au tennis jusqu'à 40 ans », tous ceux à qui il va en parler (*publiquement ou non*) vont lui dire que c'est une folie, voire impossible au top niveau. Ce qui va ne faire qu'alimenter son propre doute.

Ou alors, on va lui dire quelque chose comme :

« Tu peux le faire, mais n'espère plus revivre tes performances du passé. »

Nous vivons dans un monde avec beaucoup de personnes faibles de caractère et jalouses (*il y aura toujours peu de monde pour croire en vous, et si vous trouvez 2, 3 personnes pour croire en vous avant de rencontrer le succès, ça sera déjà bien*). Cela peut être des proches avec des croyances limitantes/des peurs/ou un besoin de confort destructeur, comme des personnes qui manquent d'expérience ou de détermination dans la vie, tout simplement (*ce n'est pas une question d'âge, puisqu'on peut avoir 70 ans ou plus et douter de soi ou des autres sans avoir encore compris le sens de notre vie*).

En réalité, ces personnes qui sont actuellement dans un certain confort sont terrifiées que vous puissiez réussir, car cela remettrait en question leur propre conception du monde et de ce qu'il est possible de faire ou non. Dis plus simplement, si vous repoussez vos limites et tentez de développer un potentiel supérieur à eux, cela va réactiver leurs propres peurs et insécurités.

Mais sachez-le, des gens de plus de 60 ans réalisent des exploits physiques tous les jours, des gens passent de la pauvreté à la richesse, et des gens vous mettent sur le cul tous les jours parce qu'ils redéfinissent votre définition de ce qui est possible ou non par leurs actions.

Et comme le disent deux slogans célèbres de marques sportives :

- Impossible is nothing (*rien n'est impossible*) - Adidas.
- Just do it (*fais-le c'est tout !*) - Nike.

Le terme *just* ajoute le sens de « cesse d'en parler, d'essayer ou d'en rêver ». Le « c'est tout ! » est mon interprétation personnelle et non pas la traduction littérale.

Vous vous sentez moins fort, pas assez préparé, pas respecté, vu comme faible, vu comme trop vieux ou trop jeune pour faire quelque chose ? Faites ce que vous devez faire pour changer la donne et arrêtez de raconter des conneries et de vous chercher des excuses.

Quoi que vous fassiez, c'est toujours un défi avec vous-même, la réalité des autres n'a de valeur que dans leur tête. Montrez-leur qu'ils ont tort par vos actions. C'est la seule façon de leur enseigner la vérité et de les pousser à se changer eux-mêmes, car vous allez forcément les mettre mal à l'aise. Prenez leur négativité, leur manque de foi et de confiance en eux pour en faire vos armes de respect massives.

Si vous échouez, ils n'hésiteront pas à dire avec une certaine délectation que c'était prévisible, qu'ils vous l'avaient dit, mais leur boussole interne est bousillée, ils ne mesurent le succès qu'aux résultats visibles, pas à la douleur que vous aurez su vaincre et à votre façon de résister à la petite voix à laquelle eux cèdent sans cesse.

De toute façon, vous allez très vite recommencer et retenter le challenge, car la défaite n'est plus un mot qui existe dans votre esprit. Vous savez désormais rester dans le combat quoi qu'il arrive.

IV

Votre plan de bataille

Nous y voilà...

Pendant toute la durée de votre lecture, je vous ai communiqué l'état d'esprit d'un guerrier, que l'on pourrait résumer à :

Envoie-moi toute la merde du monde et je l'affronterais sans sourciller.

Mais en préparant ce livre, bien que je vous ai déjà donné des exercices pratiques, j'ai eu le sentiment qu'il lui manquait encore quelque chose pour le rendre exceptionnel et vous aider à mieux maîtriser votre mental et vos émotions dans les moments de souffrance intenses.

J'ai littéralement mis plusieurs semaines à trouver quoi, j'ai d'abord pensé que vous aviez besoin d'un carnet pour faire le suivi de vos challenges et de vos défis. J'ai aussi pensé qu'il manquait à ce livre une partie concernant les challenges que vous pourriez entreprendre pour d'autres.

En réalité, ce qui lui manquait ce n'était rien de tout ça. Ce qui lui manquait était une chose des plus simples, qui nous concerne tous et qui peut se résumer en une question :

« De quelle façon rester motivé lorsqu'on commence un challenge ? »

La question paraît simple, mais elle fait appel à un mécanisme complexe et à une réaction chimique propre aux animaux (*dont l'humain fait partie*).

Ce mécanisme je vous en ai déjà parlé au début du livre, c'est celui de la libération de dopamine.

Ce sont les récompenses qui nous motivent

En tant qu'êtres humains, nous pensons être supérieurs aux autres animaux. Nous pensons être plus intelligents, nous pensons être doués de volonté, et nous prétendons parfois même réinventer les lois de la nature parce que nous l'avons décidé avec notre bel organe (*le cerveau dont nous sommes si fiers*). Dans la réalité, nous ne sommes pas si différents des animaux.

Comme un animal, la seule chose qui motive et influence nos décisions est la promesse d'une récompense.

Quand un chien répète une action, c'est en sachant qu'il va recevoir une friandise ou s'amuser s'il le fait. L'être humain, lui, le fait en échange de récompenses parfois plus complexes, mais le mécanisme chimique qui s'opère dans notre cerveau est le même que celui du chien.

Nous recherchons tous à effectuer ou répéter des actions qui vont nous faire du bien.

Cela signifie que tous nos rêves et nos aspirations sont en fait des désirs de récompenses. Par exemple, pourquoi vouloir devenir riche ? Pourquoi vouloir gagner un titre ? Pourquoi vouloir séduire une jolie fille ? Pourquoi vouloir déménager ? Pourquoi vouloir aller aider des orphelins ? Pourquoi vouer sa vie à Dieu ?

La réponse est simple :

Pour se sentir bien ! Pour se sentir plus à l'aise ! Pour y gagner quelque chose en échange !

Personne n'a de rêves qui vont le priver de quelque chose. Même la personne qui va renoncer à tous ses biens dans une démarche spirituelle, le fait dans l'espoir d'obtenir quelque chose de plus grand en échange.

Nos rêves sont donc des désirs incarnés, mais le problème avec les rêves est qu'ils sont souvent très vagues. Par exemple, je peux :

« Rêver de devenir un chanteur célèbre. » | « Rêver de fonder une famille » | « Rêver de partir à l'étranger. » | « Rêver de parler anglais couramment. » | « Rêver d'être chef d'entreprise. » | Rêver de remporter la coupe du monde. | « Rêver de passer une nuit dans les bras de Monica Bellucci. (Comment ça, non ?! Impossible n'est rien les amis...) »

Ce qui nous motive, c'est toujours des choses qui nous aident à nous sentir bien dans la vie. Dit d'une autre façon : des promesses de récompenses qui vont libérer de la dopamine.

Notre cerveau est un putain de junkie accro à sa dose de dopamine. .

C'est pour cette raison qu'après avoir vu un rêve naître en nous, nous formulons très rapidement un objectif pour essayer d'obtenir un résultat dès que possible.

Un objectif n'est rien d'autre qu'un plan pour essayer d'attraper une récompense. Par exemple, il y a quelques dizaines d'années, les artistes montaient à Paris (objectif) pour devenir célèbres (rêve/désir/récompense). Aujourd'hui, ils font des chaînes YouTube ou des concerts pour la même raison.

Personne n'est malheureux lorsqu'il progresse

Si vous me posiez la question de savoir ce qui rend les gens malheureux, d'un point de vue psychologique, je vous répondrais que ce qui rend malheureux, c'est de stagner ou de ne pas progresser dans la vie.

En effet, lorsque vous vous sentez déprimé, frustré ou au bout du rouleau, c'est toujours dans un moment d'échec, de difficulté, ou de grande défaite. Vous n'êtes jamais malheureux quand vous obtenez ce que vous voulez ou lorsque vous obtenez des récompenses que vous désirez.

On peut donc conclure que ce qui nous démotive c'est :

Le sentiment de ne pas progresser ou d'être revenu en arrière.

D'une manière plus primale, il s'agit donc des moments où vous êtes sevré de dopamine. Ce genre de moment arrive fréquemment,

puisque vous n'allez pas accomplir des choses dignes d'être récompensées tous les jours.

On ne gagne pas et on n'accomplit pas de grands rêves tous les jours.

C'est pour cette raison, par exemple, que lorsque votre partenaire ne reconnaît pas vos efforts fournis pour votre couple que cela vous déçoit et finit par vous mettre en colère, car en faisant un effort pour lui, vous vous attendiez à de la gratitude et à recevoir une dose de dopamine en échange.

C'est aussi pour cette raison que les supporters de l'OM qui sont très exigeants râlent souvent auprès de la direction du club, car les supporters veulent des choses comme :

- Des victoires de leur équipe.
- Un jeu agréable à regarder.
- La domination de leur équipe au niveau européen.

Alors que les désirs des dirigeants sont plus orientés vers la stabilité du club et la gestion financière pour être à l'équilibre. Autrement dit, les supporters ne sont jamais patients, ils veulent de la gratification instantanée, de la libération de dopamine à chaque match, ce qui est difficilement réalisable sur la durée.

C'est une attitude qui se reproduit dans tous les domaines de la vie : on veut être avec quelqu'un qui nous donne du plaisir, on veut regarder un film qui nous divertit, on veut être dans un emploi où l'on

a un rôle important, on veut créer des vidéos/articles/livres populaires.

On s'habitue à faire ce qui nous récompense immédiatement

Cette recherche de dopamine à tout prix nous amène donc à nous tourner vers des actions et des choix qui vont nous permettre d'en libérer rapidement et de nous sentir bien, ou plus à l'aise.

C'est de cette manière que sans nous en rendre vraiment compte, nous allons développer de mauvaises habitudes, qui si elles sont confortables ou profitables dans l'immédiat, ne nous emmèneront pas bien loin dans le futur.

Toutes les mauvaises habitudes sont des actions qui aident à libérer de la dopamine facilement.

L'exemple typique est bien sûr celui de la télévision, mais il y en a des dizaines d'autres. Les plus évidents peuvent être :

- Manger devant la TV.
- Accumuler des objets qui nous servent à rien.
- Ne pas aller chez le médecin.
- Se comparer aux autres.
- Dépenser toute sa paye d'un coup.
- Être en retard tout le temps.
- Ne jamais prendre le temps de cuisiner.
- Vivre dans le passé.
- Ne jamais rien ranger.
- Profiter des autres.

- Éviter les confrontations.
- Faire exploser sa colère sur d'autres.

Ces mauvaises habitudes ne sont que la face visible de l'iceberg. En réalité, par manque de planification, il y a énormément de choses que vous faites et que vous pensez bonnes pour vous, mais qui ne le sont pas. Il y a des activités que vous faites avec acharnement, car elles semblent vous donner un sentiment de progression, mais qui ne vous aident pas à progresser réellement dans l'atteinte d'un objectif.

Reprenons l'exemple de l'écriture : quand vous préparez l'écriture d'un livre, lorsque vous accumulez « de la documentation », vous avez l'impression de faire quelque chose qui fait avancer le projet, et vous êtes content intérieurement parce que vous découvrez des choses, vous avez aussi des moments d'inspirations pendant cette phase, et le cerveau est en kif total parce qu'il découvre des choses, s'amuse et déclenche par conséquent les doses de dopamines, mais vous pouvez être pris dans le piège de transformer cette activité en habitude qui continuera 6 mois plus tard, et ce qui au départ était bénéfique deviendra une mauvaise habitude.

Même chose dans le sport ou dans la vie en général, nous avons tendance à répéter les actions qui nous apportent du plaisir, par exemple un footballeur va s'exercer à dribbler pendant toute une séance d'entraînement alors qu'il excelle déjà dans ce domaine, ou

une personne qui va toujours aller au restaurant avec son même groupe d'amis.

En fait, nous avons besoin de faire tout le contraire, et il y a une raison simple à ça :

« Nous devenons forts dans ce que nous faisons »

Cela signifie donc que si je fais des recherches toute l'année, je deviendrais un excellent documentaliste, mais pas un écrivain. Si je ne fais qu'écouter de l'anglais, je comprendrais parfaitement l'anglais oral, mais je serais incapable de le parler.

Le problème est que nous avons tous tendance à naturellement nous focaliser sur nos points forts, car ils nous apportent une libération facile de dopamine (*et donc à faire quasiment tous les jours la même chose*), mais on le paye ensuite, car répéter les mêmes actions ne nous fait pas progresser dans les autres domaines où nous avons des faiblesses.

Devenir maître d'une discipline n'est pas aussi difficile que ce que l'on croit

Pour devenir un maître dans n'importe quelle discipline, ou pour accomplir un objectif, il y a souvent un tout petit nombre de compétences à maîtriser.

Par exemple, pour maîtriser l'anglais, je dois seulement :

- Apprendre les fondamentaux (règles, grammaire, temps, etc.)
- Écouter de l'anglais.
- Lire de l'anglais.
- Parler de l'anglais.
- Écrire de l'anglais.

Alors, si c'est aussi simple que ça sur le papier, pourquoi nous avons si peu de personnes parlant plusieurs langues dans notre pays ?

La réponse facile serait de dire qu'ils sont paresseux. Pourtant, la plupart des élèves de ma génération ont littéralement fait des centaines d'heures de cours de langue dans leur scolarité, alors pourquoi ça coince ?

La réponse va vous étonner tellement elle est simple :

Ils ne font pas les exercices adaptés à leur progression.

Le « maître d'école » ou « professeur » est dans l'esprit du public chargé de la responsabilité d'enseigner. C'est-à-dire qu'on lui délègue 100 % de la responsabilité de choisir ce que les élèves doivent apprendre en classe. Et si ce n'est pas lui, c'est l'éducation nationale qui choisit le programme à suivre, ou ce que les élèves doivent savoir selon leur niveau de scolarité.

Cette pratique du « Assis-toi et avale ça pendant x heures » détruit toute curiosité chez l'élève, puisque son apprentissage est totalement dépendant de son enseignant, surtout s'il habite loin de son école, il va rentrer chez lui à 19 heures et n'a absolument aucun temps à consacrer à ses études en dehors de l'école.

Si vous rentrez chez vous à 19 heures et que vous vous couchez à 22 h, vous mangez, vous vous lavez, vous dormez et vous recommencez le cycle.

Imaginons maintenant un cadre scolaire révolutionnaire, où :

- Le temps de présence obligatoire est divisé par 3.
- Le professeur se contente de répondre aux questions.
- De la documentation est mise à disposition des élèves.
- Des récompenses alléchantes sont promises en cas de bons résultats.
- Le professeur n'enseigne plus rien lui-même.
- On ne donne plus de cours à recopier.
- Sans devoirs supplémentaires.

- Les élèves sont notés uniquement sur la réalisation des objectifs qu'ils se sont fixés.

Que se passerait-il à votre avis ?

Deux cas de figures : soit les élèves ne feraient rien d'eux-mêmes et n'apprendraient rien, soit ils seraient motivés par la récompense et feraient preuve de curiosité pour s'intéresser à un sujet qui les attire (*et bien sûr obtenir une récompense alléchante*) et apprendraient beaucoup au passage.

Pour vous prouver cette affirmation, je vais vous poser une question simple :

Qu'avez-vous retenu de vos cours de collège ?

Peut-être pas mal de choses. Mais êtes-vous capable de venir avec moi dans une salle et de m'expliquer l'histoire de l'Égypte, même grossièrement en une heure sur un tableau ?

Il y a peu de chances n'est-ce pas ? Par contre, si vous me demandez de vous expliquer comment créer une chaîne YouTube, ou de vous expliquer les règles du foot, j'arriverais sûrement à le faire en une heure.

La raison à ça ? Pour ces deux domaines, j'ai eu soif de trouver des réponses aux questions que je me posais à un moment donné.

La meilleure façon d'enseigner à un élève est donc paradoxalement de ne rien lui enseigner, mais de lui donner une récompense à miroiter pour qu'il formule lui-même un objectif et trouve des façons de l'atteindre. Dit plus simplement : de le forcer à être curieux.

On n'apprend rien si on ne cherche pas et ne surmonte pas des difficultés. Apprendre par cœur ne signifie pas maîtriser un sujet, cela signifie juste maîtriser la mémorisation à court ou long terme.

Recopier, mémoriser et performer aux examens n'est pas une méthode qui développe le potentiel individuel, ni même le potentiel collectif.

C'est une chose que l'éducation n'a pas comprise et sur laquelle est basé tout notre modèle éducatif. La société n'a pas encore compris que pratiquer quelque chose pendant 4 heures d'affilée, ça dégoûte simplement les élèves d'en faire plus par eux-mêmes ensuite.

Si je prenais ceux qui pondent les programmes et calendriers scolaires, que j'engageais un cuisinier et que je leur fourrais 4 assiettes bien garnies dans le bec avant d'avoir le droit de partir, ils verraient ainsi s'ils ont encore faim après ça, et s'ils auraient envie de retourner manger dans un restaurant en quittant la pièce. Ce principe est aussi ridicule que le concept d'assurer des moyennes et de fournir un socle de connaissances identique à tous les élèves.

Alors pourquoi le faire ? Pour avoir le sentiment qu'en procédant ainsi, nous avons fait tout notre possible pour donner toutes les chances aux élèves. La croyance que plus = mieux est très ancrée dans notre société.

L'autodiscipline est la clé de votre progression fulgurante

L'autodiscipline est un mot qui fait peur et qui paraît ennuyeux. Cela s'explique par le fait que la majorité des Français l'associent à des mesures coercitives (*des punitions infligées à soi-même ou par d'autres, comme à l'école ou en gymnastique*).

En fait, l'autodiscipline est simplement un autre nom pour parler d'auto-analyse de vos faiblesses et de vos manques dans l'atteinte d'un objectif.

Pour commencer, vous devez **définir votre rêve** :

Ex : Remporter le ballon d'or (récompense suprême individuelle au football).

Définir un objectif pour atteindre ce rêve (*comprenez : une récompense*) :

Ex : Gagner tous les titres possibles.

Définir les compétences clés à maîtriser dans ce domaine (*pour atteindre cet objectif*) :

- Le dribble.

- La tête.
- La vitesse.
- L'endurance.
- L'intelligence tactique.
- La finition.
- La robustesse.

Mettre en place **des exercices pratiques simples, mais sophistiqués/difficiles/challengeants** pendant l'entraînement pour y parvenir :

- Dribbler 5 joueurs par entraînement.
- Faire 5 têtes par entraînement.
- Faire 2 heures de footing et des sprints les jours sans entraînement.
- Regarder des vidéos de ses adversaires ou des matchs du passé pour « mieux sentir » le jeu.
- Tenter des frappes de 30 mètres en mouvement.
- Faire 1 heure de musculation par jour.

Ensuite, **donnez-vous une note de 1 à 10 sur ces compétences clés** :

- Dribbler 5 joueurs par entraînement. (8/10)
- Faire 5 têtes par entraînement. (1/10)
- Faire 2 heures de footing et des sprints les jours sans entraînement. (3/10)

- Regarder des vidéos de ses adversaires ou des matchs du passé pour « mieux sentir » le jeu. (0/10)
- Tenter des frappes de 30 mètres en mouvement. (2/10)
- Faire 1 heure de musculation par jour. (9/10)

Par exemple, si je reprends ces statistiques inventées pour ce livre, le profil de ce joueur est celui d'un bon dribbleur assez physique qui ne sent pas du tout le jeu et qui en plus n'est pas rapide. C'est donc un magicien avec le ballon, sauf que sur le terrain il n'est jamais bien placé à cause de son manque d'intelligence tactique, et il est presque incapable de marquer de la tête ou de marquer des buts en dehors de la surface.

S'il veut progresser et s'épanouir dans son football pour marquer plus et gagner le ballon d'or, il va devoir travailler ses points faibles avec des exercices simples dans les domaines où il a des notes inférieures à 8/10.

Voici un autre exemple : si j'étais le coach de Mbappé, aussi monstrueux qu'il soit, en voyant les stats de ses 100 premiers buts en carrière :

- **76 buts du pied droit, 19 du pied gauche et 5 de la tête.**

Il me semble évident que ce garçon, pour s'améliorer a besoin d'améliorer son jeu de tête en priorité et ensuite son pied gauche qui est déjà correct, mais qu'il peut encore améliorer, car marquer des buts du pied droit, il sait déjà très bien le faire. Pour progresser, il a

donc besoin de se challenger sur ses points faibles, plutôt que de s'amuser à répéter ses points forts à l'entraînement. Ce n'est que de cette façon qu'il sera plus fort pendant les prochains matchs.

Planifiez la pratique de votre objectif/défi/challenge

Lorsque je vous ai dit tout à l'heure qu'on devient bon à faire ce que l'on fait, ça a dû vous faire rire, mais pensez-y... C'est d'une évidence démoniaque. On devient bon dans quelque chose à force de le faire.

On ne peut pas devenir bon en natation si on ne va pas à la piscine. On devient bon en maths, en faisant des maths.

Aux personnes qui vous disent : « je ne suis pas bon en ça, ou pas bon en ceci » demandez-leur combien de temps par jour ils s'y consacrent, la réponse sera souvent moins de 1 heure par jour, voire 0 minute.

On observe aussi ce phénomène en psychologie, on ne peut pas aimer les choses auxquelles on ne consacre pas de temps (*que ce soit des activités, des gens, des idées, des croyances, des thèmes, etc.*)

Sur notre planète, tout est aimable et tout est faisable, même la morale et les lois ne sont que des habitudes de la société, pas des réalités pour notre cerveau.

Ce que vous aimez/détestez aujourd'hui ne sont que des habitudes que vous répétez ou ne répétez plus.

Vous tomberez souvent amoureux de choses que vous n'aimiez pas faire quand vous vous sentirez progresser et obtiendrez vos premiers succès dans ce domaine.

La musique est un bon exemple de ce phénomène. Tout le monde déteste apprendre la musique au départ, mais une fois qu'on commence à comprendre comment produire les sons que nous voulons, alors cela devient magique et gratifiant.

L'une des choses essentielles que vous devez comprendre pour réaliser vos challenges les plus difficiles est la suivante :

Avec l'autodiscipline, le concept de motivation n'entre jamais en jeu.

Aucun objectif n'est plus difficile à accomplir qu'un autre, il est seulement « plus long » à réaliser et demande d'apprendre l'autodiscipline et la persévérance.

La difficulté d'une tâche est souvent un mythe entretenu par les ego ou la fierté de ceux qui y sont parvenus.

Ce qui semble plus difficile donnera toujours plus de résultats, car à cause de la difficulté et de l'inconfort qu'un challenge difficile provoque, très peu de personnes vont au bout de l'objectif, mais cela

ne signifie pas que c'est vraiment plus difficile à réaliser qu'un autre défi.

S'organiser des petits moments de souffrance au quotidien

L'une des erreurs que font les personnes en quête de récompenses ou qui tentent de relever un challenge est qu'ils veulent en faire trop à la fois et aller trop vite sans prendre le temps de s'auto-analyser.

Comme ils ne veulent pas souffrir trop longtemps avant d'obtenir une récompense, ils s'imaginent que finir les choses rapidement est la meilleure voie possible pour ne pas subir un sentiment d'inconfort trop important. C'est en réalité le comportement typique des gens qui manque de planification (*si vous vous posez la question de pourquoi il y a des fous du klaxon en ville, c'est pour la même raison*).

Atteindre des objectifs n'est pas un sprint, c'est un marathon que vous devez savamment organiser.

Vouloir finir les choses le plus vite possible est un comportement commun à beaucoup de monde (*moi le premier, j'ai longtemps été comme ça*), mais c'est un comportement destructeur pour l'autodiscipline, car on y dépense beaucoup d'énergie, et comme

nous ne la dépensons pas de manière équilibrée, on tombe rapidement en panne de ce que l'on nomme couramment la motivation.

Les gens veulent sprinter pour éviter la douleur et faire une activité qui leur fournira de la dopamine au plus vite.

La bonne philosophie pour atteindre tous ses objectifs (*car oui c'est possible*), c'est de courir un marathon, pas un sprint.

Si vous faites un Paris-Marseille en voiture, rouler à 110 km/h ou 200 km/h ne fera pas une grande différence en termes de durée de voyage. Elle ne sera peut-être même pas divisée par 2, car vous allez cramer du carburant comme pas possible et mentalement vous allez devoir être beaucoup plus vigilant. Est-ce que ça vaut vraiment la peine pour gagner 2, 3 heures de trajet ?

Avec de la patience, vous pouvez devenir un monstre dans l'achèvement de tâches, et vous pouvez accomplir tous les objectifs que vous vous fixez.

En fait, comme on l'a vu avec l'exemple des footballeurs, il est facile de faire des progrès chaque jour si l'on fait l'auto-analyse de ses points faibles et qu'on travaille les domaines où on a des manques (*et croyez-moi, vous en avez des centaines, voire des milliers*).

Mais pour ça, nous devons prendre la responsabilité de notre propre maîtrise d'un domaine, car : un coach, un professeur, un cours ou un

livre ne pourra vous apprendre que des connaissances générales, il ne pourra pas apprendre individuellement à chacun ce qu'il a besoin d'apprendre. Seule la souffrance le peut.

C'est un chemin que l'étudiant/ou l'aspirant à besoin de faire lui-même pour ne jamais cesser de progresser.

Reprenons l'exemple de la langue pour être plus concret. Si j'ai une note de 1/10 dans le fait de parler anglais, comment est-ce que je peux faire des progrès considérables rapidement dans ce domaine sans l'aide de personne ? Et sans parler avec des natifs qui parlent la langue en question ?

Vous n'allez pas croire la réponse, mais elle est évidente : en parlant la langue tout seul ! Comment ? Très simplement, en lui associant un exercice pratique simple et sophistiqué en même temps chaque jour.

Par exemple :

- Prononcer et enregistrer 5 phrases par jour sur un dictaphone.

C'est extrêmement facile à faire, ça ne semble même pas difficile, mais ce petit exercice améliorera votre anglais en quelque mois bien plus que pourrait le faire un cours de langue. Pourquoi ?

- Parce que vous n'allez plus déléguer la responsabilité de votre enseignement à votre professeur.

- Parce que vous pouvez le faire tout seul.
- Parce que vous allez être beaucoup plus attentif aux intonations.
- Parce que vous allez chercher à écouter des sons avec les outils du web.
- Parce que vous allez viser directement vos manques et vos faiblesses actuelles.
- Parce que pour être juste, vous allez devoir écouter et imiter des personnes qui parlent déjà la langue que vous apprenez, comme le font les enfants de tous les pays du monde.

Tout ça va vous amener des petits défis simples à réaliser, mais qui répartis sur plusieurs mois ou semaines vont vous amener une progression énorme.

En fait, la façon dont vous pratiquez est plus importante que la quantité de ce que vous pratiquez/apprenez.

Cela fonctionne même pour faire des choses que vous n'aimez pas

Le plus beau avec la formule d'autodiscipline que je vous propose aujourd'hui, c'est que vous n'avez pas besoin d'aimer un objectif pour progresser dans cet objectif, il peut même être l'objectif le plus horrible du monde (*disons nettoyer les pieds de votre grand-mère,*

par exemple). Plus l'objectif est repoussant, plus il est intéressant pour vous aider à accomplir plus et maîtriser votre esprit.

Ma formule se base sur trois concepts fondamentaux :

- L'homme est un animal fait d'habitudes.
- Aucun obstacle n'est insurmontable si on lui consacre du temps.
- L'humain doit travailler avec son instinct de survie plutôt que contre lui.

Ce que nous avons vu jusqu'ici est que notre cerveau a tendance à agir ou faire des sacrifices uniquement s'il sait qu'il y aura une récompense à la clé, et que nous avons une forte tendance à répéter les habitudes qui vont nous récompenser rapidement au détriment des habitudes qui récompensent dans un futur lointain.

Je me suis donc posé la question :

Comment vous aider à accomplir beaucoup sans réveiller la vilaine petite voix ? Et comment ne pas vous dégoûter/frustrer/faire souffrir au point de vous faire abandonner un objectif en cours de route ?

C'est là que le problème de l'éducation nationale m'a beaucoup aidé.

Je me suis dit :

Si le problème majeur vient du fait d'imposer 4 heures de connaissances générales par jour qui ne servent à rien d'autre qu'à dégoûter les élèves, que se passerait-il si on réduisait cette durée à seulement 30 minutes ?

J'ai testé le système pendant plusieurs semaines et j'ai eu la révélation que voici :

Quand vous vous infligez de la souffrance contrôlée à petites doses, toutes les choses désagréables ne sont plus vues comme des tortures par votre cerveau.

Avec un laps de temps de pratique aussi court, l'esprit ou le corps n'a pas le temps d'être dégoûté par ce que vous apprenez ou ce que vous faites.

Mieux encore, la question de la difficulté ou de la souffrance ne se pose même plus pour lui. Vous n'avez simplement pas le temps d'être démotivé ou frustré dans la progression vers votre objectif. Vous commencez simplement à dépenser du temps de manière efficiente sur vos points faibles.

Cela provoque même l'inverse :

Quand il se fixe un objectif journalier minimum vraiment petit, l'élève ou le sportif commence à avoir faim et veut compléter ses manques, et il se montre même volontaire et motivé pour doubler le temps qu'il investit dans son objectif sans qu'il y ait

besoin de le forcer ou de le menacer de sanctions disciplinaires pour ça.

Là encore, c'est une évidence quand on y réfléchit. Vous n'avez pas le temps de penser à comment mieux manger lorsqu'on vous bourre le gosier jusqu'à vous en faire vomir. Vous mangez parce qu'on vous l'impose, pas parce que vous avez faim.

Le fait de fixer un minimum de temps ou un exercice pratique assez petit (*vous pouvez même commencer par des exercices de 5 minutes*) à consacrer de manière quotidienne à un objectif va obliger le cerveau à ne pas décider s'il aime cette activité ou non, si elle représente un danger pour vous ou non. Vous entendrez donc beaucoup moins la petite voix, tout en avançant grandement sur vos objectifs en procédant de la sorte. La régularité est la clé pour avancer dans ses objectifs.

Cela est valable même pour les domaines ou les disciplines qui vous sembleront difficiles ou chiant(e)s à mourir au départ, car à un moment donné, lorsque le cerveau commencera à voir les récompenses obtenues grâce à votre sacrifice quotidien, un basculement mental s'effectuera et cela l'amènera à vouloir répéter cette action pour avoir plus de récompenses en pratiquant à nouveau cette activité.

Développez l'habitude d'avoir des habitudes

Donner l'autorisation de se retirer rapidement à votre esprit fait qu'il ne se sent pas menacé ou stressé par l'accomplissement d'un exercice pratique simple pour progresser dans votre objectif.

L'idée principale est donc de dégager 1 h 30 dans votre emploi du temps quotidien (*3 ou 4 périodes de 30 minutes*) pour travailler sur l'un ou plusieurs de vos rêves à la fois.

Pour ça, il faudra bien sûr, pour chacun de vos rêves :

- Définir un objectif.
- Définir les compétences clés à maîtriser (*mettez votre focus sur les petits problèmes qui comptent. C'est à force de résoudre des petits problèmes que vous allez avancer sur le chemin du succès dans votre challenge.*)
- Définir les exercices pratiques nécessaires pour améliorer ses compétences.
- Vous donner une note de 1 à 10 sur ces compétences clés.
- Et donc planifier 3 à 4 séances de 30 minutes de pratique journalière.

L'habitude principale que vous devez développer est de consacrer quotidiennement un peu de temps à vos objectifs sans jamais sauter un jour. Si c'est sur votre emploi du temps, vous le faites et c'est tout !

Avec ce système, vous n'aurez ni le temps d'aimer, ni le temps de détester, ni même de penser si l'exercice pratique vous motive ou non.

On a tendance à penser qu'une habitude devient automatique après un certain temps, mais ce n'est pas tout à fait vrai, elle ne devient automatique que si c'est une habitude qui vous apporte du plaisir et ne vous demande pas beaucoup d'efforts, ce qui est rarement le cas quand vous allez tenter de réaliser des choses difficiles.

En fait, ce qui manque à la plupart des gens pour atteindre de gros objectifs est l'assiduité dans le temps. Ils ne continuent pas à explorer un challenge suffisamment longtemps pour y trouver des choses qui leur feront l'aimer.

Je ne sais pas par quoi commencer et je n'arrive pas à réaliser mes rêves. Que faire ?

Il est important de comprendre que les rêves sont des boussoles pour vous aider à progresser et qu'ils ne sont pas nécessairement faits pour être accomplis.

Quand vous allez atteindre un rêve (*ou rater un objectif important pour vous*), vous allez presque toujours connaître une période de dépression, de perte de motivation ou de remise en question, car vous n'aurez plus rien après quoi courir. C'est exactement le même

phénomène qui se produit quand l'un de vos rêves s'effondre et que vous n'avez aucun contrôle dessus.

Tous les humains veulent avoir quelque chose vers quoi avancer et se sentir progresser.

Si vous pensez n'avoir aucun rêve à chasser ou aucun défi à relever pour commencer votre aventure de dur(e) à cuire, commencez par des choses simples. Aussi surprenant que cela puisse paraître, votre objectif n'a même pas besoin d'être précis pour que vous commenciez à travailler dessus et à évoluer en tant qu'individu.

Ce qui est amusant c'est de grimper aux arbres, pas d'atteindre le sommet de l'arbre.

Laissez-moi maintenant vous expliquer comment réagir aux coups de blues ou aux grandes défaites, avec un exemple qui peut tous nous toucher :

Vous aimez une femme, vous pensez faire votre vie avec, mais elle prend subitement la décision de vous rayer de sa vie, de considérer que vous n'avez pas assez de valeur à ses yeux pour être son partenaire de vie plus longtemps, et elle rejette fermement toutes vos tentatives pour la récupérer (quand elle ne vous ignore pas totalement).

Par sa décision brutale, en un instant elle a détruit votre couple (ou plutôt les habitudes gratifiantes que vous aviez avec elle), et votre

réalité s'est effondrée sans que vous n'ayez rien vu venir.

Que pouvez-vous faire contre ça ?

Vous pouvez continuer à espérer son retour et être frustré, déprimer pendant des mois en pensant que vous ne trouverez plus une fille comme elle, ou alors, vous pouvez décider de formuler un nouveau rêve, un rêve plus gratifiant pour vous donner un os à ronger, comme :

Séduire la fille la plus canon du monde (ce qui correspond à une quête de récompense et de dopamine de niveau supérieur).

Je vous l'accorde, c'est très évasif comme objectif, même très superficiel, mais ça permet d'avoir une nouvelle direction vers laquelle aller et de réfléchir aux compétences clés nécessaires pour y parvenir, et de définir des exercices pratiques pour se rapprocher de cette destination.

Allez-vous y arriver ?

En fait, on s'en fiche un peu, l'idée d'un rêve n'est pas d'être atteint, mais de faire miroiter une récompense à votre cerveau qui vous aidera à progresser et vous obligera à poser des actions concrètes pour vous en rapprocher.

Les rêves, les objectifs, les exercices pratiques ou les habitudes ne sont que des stratégies de diversion pour endormir la petite voix et

faire agir votre cerveau en pilote semi-automatique, car lui, il adore tout ce qui peut lui faire économiser de l'énergie, gagner quelque chose sans trop d'efforts et assurer votre maintien en vie.

Si vous lui proposez d'apprendre des choses nouvelles tous les jours, de faire des progrès, de renforcer ses points faibles sans trop souffrir au quotidien, il n'a aucune raison de s'y opposer, bien au contraire.

La durée de poursuite d'un objectif

Poursuivre un objectif ou maîtriser quelque chose est une quête qui peut ne jamais s'arrêter si l'objectif est complexe. Par exemple, si votre objectif est de devenir milliardaire, l'objectif sera long et n'aura jamais vraiment de finalité, car plus vous gagnerez, plus vous vous sentirez récompensé de vos efforts et donc plus vous en voudrez davantage. Et quand 1 milliard ne sera plus une motivation suffisante, vous formulerez le rêve de posséder une ville ou un pays.

Vos objectifs de vie n'auront souvent pas de ligne d'arrivée.

Même quelque chose d'aussi simple que d'apprendre une langue peut devenir un objectif permanent, car pour ne pas « la perdre », vous ne devrez jamais cesser de pratiquer ce que vous avez appris et travailler les points faibles que vous avez encore pour essayer d'atteindre un niveau de maîtrise supérieur.

Cela sera aussi le cas dans la plupart des disciplines dont on ne peut pas voir la destination. Si cela est un problème pour vous, je vous conseille d'adopter l'approche suivante à la place :

- Choisissez un sujet/domaine que vous ne connaissez pas pour l'enseigner à quelqu'un.

Une bonne façon de trouver des domaines où vous voulez progresser est de vous préparer à les enseigner à quelqu'un de la meilleure façon qui soit, même si actuellement vous n'y connaissez rien ou presque. De cette manière, vous ne laissez échapper aucun détail et vous développez une forme de rigueur supérieure dans votre quête.

Si vous n'êtes pas encore prêt à les enseigner à quelqu'un d'autre, c'est qu'il vous manque des choses pour le faire (*soit des connaissances, soit des compétences, soit de l'expérience que vous devrez acquérir*).

Bien sûr, vous devez faire ça dans les sujets ou domaines qui vous attirent pour avoir une impulsion de motivation au départ.

La rigueur ou l'excellence ne sont elles aussi que de simples habitudes, comme pourrait l'être celle de corriger ses erreurs. Après un certain temps, ces habitudes deviennent des réflexes naturels pour votre cerveau.

Ce que vous apprenez à d'autres est souvent les faiblesses ainsi que les manques que vous avez vous-même surmontés en essayant de briller dans un domaine ou d'accomplir un objectif.

Pour les connaître, il faut essayer de pratiquer le domaine de manière frontale et aller au contact de ces problèmes agaçants.

Si vous ne cherchez rien de difficile à affronter, vous ne trouverez pas de problèmes de valeur à surmonter sur la route.

Le cerveau se met toujours en mouvement si vous lui donnez quelque chose à chercher (*comme un rêve*) et un objectif à atteindre.

Le cerveau ne voit que ce qu'il a envie de voir et d'entendre.

Le cerveau ne va pas de lui-même chercher à explorer des pistes ou des problèmes en profondeur si vous n'avez rien à y gagner. Par exemple, si je vous parle de médecine, vous pouvez me dire comment guérir une migraine ou m'expliquer où vous avez mal, mais vous ne connaissez peut-être pas le corps humain en détails, car vous n'en avez pas besoin pour obtenir un diplôme ou une position sociale, à la différence d'un médecin.

Chaque objectif que vous vous fixez va amener des défis particuliers qui sont nécessaires pour arriver au résultat attendu.

Ces défis, ce sont vos faiblesses actuelles. Elles ne dépendent que de vous, c'est-à-dire que nous ne progressons pas tous de la même façon, ni ne rencontrons les mêmes obstacles lorsque l'on cherche à apprendre ou maîtriser un domaine.

C'est pour cette raison qu'il est important de toujours faire notre autoévaluation concernant ce que nous savons faire, ce que nous ne savons pas faire, et ce qu'il nous manque pour progresser.

C'est bien parce que le fait de marquer un but existe et que c'est la chose la plus difficile à faire dans le foot, que c'est gratifiant d'en marquer un et que des stratégies et des entraînements se développent.

Combien de temps avez-vous consacré à votre sport préféré depuis que vous êtes fan ? Eh oui, ça fait peur... Mais ainsi, vous comprenez la puissance de regarder au bon endroit pour trouver les récompenses qui valent vraiment le coup.

Comment savoir qu'on a atteint un niveau de maîtrise supérieur dans un domaine ?

On peut savoir qu'on a atteint la maîtrise dans un domaine lorsque l'on n'a plus aucune hésitation en le pratiquant ou en l'enseignant.

Bien sûr, cela ne signifie pas que vous devez vous arrêter et ne plus perfectionner vos compétences après avoir atteint le top niveau. Je pense notamment au sport en disant cela, lorsque vous devenez

champion du monde, ce n'est qu'une invitation à devenir encore plus fort dans votre pratique, pas le moment d'arrêter de progresser, ni même un signal que vous êtes devenu un maître dans votre discipline.

Cela signifie seulement que vous avez gagné un titre et que vous avez été le meilleur à un moment donné. Cependant, les titres ne sont que des distinctions temporaires, ils n'ont aucune relation directe avec la pratique nécessaire à la maîtrise, ni ne supposent que vous avez atteint la perfection, car la perfection est un idéal à tenter d'atteindre.

Que faire si je n'arrive vraiment pas à aimer une nouvelle habitude ou en abandonner une ancienne ?

Si une nouvelle habitude vous dégoûte, essayer de changer l'heure ou l'environnement dans lequel vous la pratiquer peut changer votre rapport à cette habitude.

Par exemple, certains adorent écrire le soir, d'autres le matin. Chaque habitude à une plage horaire optimale. Par exemple, moi je sais que faire de l'exercice le soir, je n'y arrive pas, car je suis trop « mollasson ». Par contre, avant de manger, j'adore et ça ne me dérange pas.

Pour vos nouvelles habitudes difficiles, n'hésitez pas à jongler entre des périodes où vous poussez très dur, suivies de périodes de récompenses. Cela apaisera un peu votre cerveau, car c'est de cette façon qu'il fonctionne, si l'on peut faire miroiter une récompense après une bataille, alors nous sommes prêts à souffrir un peu pendant le combat.

Un autre point important à comprendre pour votre progression vers un objectif est qu'il existe 2 types de compétences :

- Les compétences **actives** (celles où vous êtes obligé de vous concentrer ou de vous faire souffrir physiquement ou émotionnellement pour les acquérir).
- Les compétences **passives** (celles que vous apprenez ou effectuez de manière automatique).

Par exemple, quand vous lisez, c'est une compétence passive, car vous gagnez des connaissances sans fournir de gros efforts intellectuels. En revanche, quand vous écrivez, vous avez besoin de vous concentrer pour matérialiser vos pensées, c'est donc une compétence active.

Pour chaque challenge que vous allez vous lancer à vous-même, vous aurez souvent la possibilité de mélanger ces 2 types d'activités. Cela peut être intéressant les jours où vous serez fatigué pour vous reposer un peu, tout en continuant à avancer sur vos objectifs.

Par exemple, si vous faites du sport, on peut considérer que le vélo d'appartement est une activité passive comparée à la course sur un tapis, car vous répétez toujours le même mouvement dans un environnement contrôlé. Vous n'avez pas à faire attention à votre foulée pour ne pas vous casser la figure, ou gérer les automobilistes *(des taches qui vont demander en général plus de concentration)*.

Vous pouvez donc faire des tâches qui demandent peu de concentration pour « vous reposer » avant de réattaquer des tâches qui demandent plus de concentration le lendemain.

Si vous le souhaitez, vous pouvez même dans certains cas combiner deux exercices pratiques passifs. Par exemple, faire du vélo d'appartement en écoutant un film en anglais. Cela aidera à faire travailler votre oreille en anglais, tout en faisant progresser votre condition physique.

Soyez plus fort et plus malin que le reste du monde, et ne vous défilez jamais de la tâche qui vous attend. Prenez chaque moment libre de votre emploi du temps pour travailler sur l'une ou plusieurs de vos faiblesses dans un domaine. Même si vous vous autorisez de temps à autre des activités moins intenses en matière de concentration et d'efforts, l'important pour ne jamais cesser de progresser est de conserver un équilibre dans le temps consacré à vos faiblesses et de ne pas seulement faire ce que vous aimez ou ce que vous avez envie de faire.

Il n'y a pas de ligne d'arrivée dans la vie

Nous voilà presque arrivés à la fin de ce livre. À ce stade, je vous ai tout donné, tout ce que je pourrais ajouter serait superflu et des longueurs inutiles.

Mais avant de nous quitter, je voulais partager une pensée simple, mais essentielle avec vous :

« Votre combat ne sera jamais terminé. »

La plupart des gens, lorsqu'ils ont accompli un challenge avec succès, pensent à la façon de se reposer. Comme s'ils avaient atteint le point culminant de leur vie, ils arrêtent d'étudier, ils arrêtent de se challenger, ils arrêtent même de penser à évoluer. C'est une erreur considérable, et ce n'est pas digne de l'attitude d'un(e) dure à cuire. Je ne veux pas que vous pensiez de cette façon ou même que vous vous relâchiez. Jamais ! Continuez d'être un(e) dure à cuire, même sur votre lit de mort.

Le guerrier n'est pas fait pour arrêter de se battre ou arrêter de progresser, sinon il perd ce qui fait son essence, sa force. Il y a toujours plus à apprendre, toujours plus de peurs et de faiblesses à dompter, et des milliers de challenges qui vous attendent dans votre vie, et ça, peu importe votre âge ou votre situation.

« Vous êtes fait pour combattre ! Vous le faites depuis votre naissance (vous avez gagné la bataille de l'ovule face à des dizaines de millions de têtards) ».

En tant qu'auteur, je suis fier de vous. Vous avez déjà été au bout de votre premier effort, vous avez lu un livre qui vous disait des choses désagréables comme :

- Vous ne serez pas facilement heureux.
- Tout ne sera pas facile à obtenir.

Malgré ça, vous avez persisté et vous avez résisté à ces paroles qui provoquaient des réactions d'inconfort de votre ego. Vous avez relevé le premier challenge de votre nouvelle vie !

Vous n'avez rien cédé !

Vous vous êtes battu !

Vous êtes devenu un(e) dur(e) à cuire !

Vous adorez déjà les choses que vous n'aimez pas !

Vous avez fait de la souffrance et de l'inconfort votre guide.

Ne perdez plus une minute de plus, infligez-vous la souffrance physique, émotionnelle et mentale que demande votre plus grand challenge du moment à chaque instant ou presque, car nos désirs, nos objectifs ou nos envies ne sont que ce que notre cœur réclame, mais que prisonnier de notre propre confort nous n'osons pas lui donner.

Allez ! En avant foutu(e) dur(e) à cuir(e) ! Il est temps d'aller en chier et de tout déchirer !

Le plan de bataille

Dans ces dernières pages, j'ai décidé de vous récompenser pour toute la souffrance que vous avez enduré pour la lecture de ce livre en vous résumant toutes les astuces essentielles pour renforcer votre mental quand il va commencer à flancher, aller plus loin que ce dont vous vous pensez capable et accomplir vos challenges.

Les règles générales à mémoriser :

« Vous n'avez pas le droit d'abandonner. »

« Vous êtes capable de tout. »

« Le confort est votre pire ennemi. »

« Vous êtes responsable de vos succès comme de vos échecs. »

« Les challenges mettent du piment dans la vie. »

« Faites toujours 2x plus d'effort au moment où vous pensez avoir atteint votre limite et répétez toujours ce concept pour progresser. »

« Finir et surmonter la douleur est le vrai gage de succès, pas les titres obtenus. »

« Choisissez toujours des challenges impossibles et sexys. »

« Rappelez-vous sans cesse que vous êtes un(e) putain de dur(e) à cuire ! »

« Les statistiques et les probabilités, vous devez les emmerder. Les règles et les conventions sont faites pour être brisées. »

« Seuls la douleur et l'inconfort pourront vous amener plus loin. »

« Aucun objectif/challenge n'est plus difficile qu'un autre, il ne s'agit toujours que d'une question de temps intelligemment consacré au défi en question. »

« Vous combattez pour prouver combien vous êtes fort, pas pour la gloire ou le pouvoir. »

« Vous avez besoin qu'on vous dise quand vous avez été faible. Ne vous entourez pas de gens qui vous mentent pour ne pas que vous souffriez. »

Les astuces pratiques pour se préparer à l'enfer (au combat) :

- Astuce N°1 : Posez-vous des centaines de questions en relation avec votre challenge.
- Astuce N°2 : Faites la liste des obstacles potentiels dans la réussite de votre challenge.
- Astuce N°3 : Faites la liste des pensées ou affirmations négatives que vous pourriez avoir dans les moments clés d'un challenge (*cela aide aussi à les anticiper et les déjouer*).
- Astuce N°4 : Décomposez vos challenges en 10 niveaux d'évolution de 1 à 6 tâches [Ex : *Natation (x km), cyclisme (x km), course à pied (x km) pour le triathlon*]
- Astuce N°5 : Imaginez-vous un(e) Némésis avec qui entrer en compétition et sur qui vous allez déverser votre haine pendant vos périodes de souffrance.
- Astuce N°6 : Si vous échouez, faites votre examen de conscience et listez les points où vous avez merdé, ceux où vous avez été bon(ne), et ce que vous devez améliorer pour devenir plus fort(e).

Sous une forme plus simple, après avoir trouvé un challenge pour vous tester, listez, écrivez ou inventez :

1. Les questions/réponses autour de votre challenge.
2. Les obstacles du challenge.
3. Les pensées négatives avec les réponses possibles pendant l'épreuve.
4. Les niveaux d'évolution du challenge.
5. Un(e) Némésis sur qui rediriger votre souffrance.
6. Ce qui a marché ou n'a pas marché si vous avez échoué.
7. Ce que vous allez changer/ajouter pour votre prochaine tentative.

Pour planifier votre progression et votre emploi du temps :

- Décider d'un rêve/d'une récompense.
- Définir un objectif (*un plan, une stratégie*).
- Définir les compétences clés à maîtriser (*mettez votre focus sur les petits problèmes qui comptent. C'est à force de résoudre des petits problèmes que vous allez avancer sur le chemin du succès dans votre challenge*).
- Définir les exercices pratiques nécessaires pour améliorer ces compétences.
- Se donner une note de 1 à 10 sur ces compétences clés
- Planifier 3 à 4 séances de 30 minutes de pratique journalière après avoir répondu aux questions précédentes.

Toutes ces règles et astuces sont là pour vous aider à préparer votre mental, vos émotions et votre corps aux challenges qui vous attendent. Autrement dit : « aux souffrances » que vous aurez besoin de subir, car réussir un challenge c'est savoir résister à la petite voix qui vous demande d'abandonner quand vous souffrez pour rester dans le combat jusqu'à la fin et gagner la bataille contre elle.

Arriverez-vous à le faire ? Je suis certain que oui ! Vous n'êtes pas encore tout à fait invincible, mais vous n'en êtes plus très loin... La vie est pleine de challenges qui vous attendent. Allez les massacrer, allez souffrir comme jamais et gagnez votre place pour le paradis !

Que vous soyez croyant ou non, n'ayez aucun regret sur votre lit de mort ! Allez défier la vie, la souffrance et l'inconfort dès maintenant. Faites ce que vous n'aimez pas pour accomplir de grandes choses !

Allez faire tout ce que vous n'aimez pas

Nous voici arrivés à la fin de ce livre, mais pour vous, cela signifie le début de l'aventure.

J'ai écrit ce livre animé du feu sacré, et avec l'intention de vous donner la volonté de voler le feu aux dieux.

J'aimerais remercier ceux qui au quotidien alimentent ce feu, mes plus fidèles élèves, quand d'autres essayent de l'éteindre.

J'aimerais aussi te remercier cher lecteur ou chère lectrice. Aujourd'hui, tu as donné de l'intérêt à quelqu'un que tu ne connaissais probablement pas encore (moi). Je t'ai transmis le meilleur de moi-même, et quelque part je suis maintenant en toi. Et j'y vivrais éternellement.

C'est ainsi que va la passion, c'est ainsi qu'elle se transmet. Nous avons tellement à apprendre les uns des autres. Le monde découvrira bientôt la puissance de ton mental et tu sauras

époustoufler et nourrir d'autres personnes de ton nouveau caractère de dur(e) à cuire à ton tour. Aie foi en toi sur la durée, visualise la récompense à atteindre un rêve, n'abandonne pas, va à ton rythme dans la poursuite de tes objectifs, fait de tes exercices pratiques une routine quotidienne obligatoire, et le reste suivra.

Merci d'avoir lu ce manifeste jusqu'au bout. Je te donne maintenant rendez-vous sur **renauddemaret.com** où tu trouveras des dizaines de contenus et de formations supplémentaires pour compléter ce que tu viens d'apprendre dans ce livre et réaliser des challenges tous plus fous les uns que les autres.

À très vite,

Renaud